هەرێمی کوردستانی عێراق

وەزارەتی پەروەردە

تەندروستی منداڵ

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

و

فریاگوزاری سەرەتایی

بۆ

قۆناغی یەکەمی بەشی باخچەی ساوایان

لە پەیمانگەکانی مەڵبەندی مامۆستایان

بۆ

قۆناغی چوارەمی هەمان بەش لە

...کانی پێگەیاندنی مامۆستایانی کچان



هەرێمی کوردستان / عیراق
وەزارەتی پەروەردە

تەندروستی منداڵ
و
فریاگوزاری سەرەتایی

بۆ قۆناغی یەکەمی بەشی باخچەی ساوایان لە پەیمانگەکانی مەڵبەندی مامۆستایان
بۆ قۆناغی چوارەمی هەمان بەش لە پەیمانگەکانی پێگەیاندنی مامۆستایانی/ کچان

دکتۆرە
سعاد عبدراضی الدراجی

وەرگێڕانی بۆ سەر زمانی کوردی
حسین عوسمان حسن   فەیصەل مستەفا حاجی

زمانەوانی
محمد ئەمین عبو

چاپی یەکەم   ٢٠٠٢ز - ٢٧٠٢ کوردی

چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە/ هەولێر

ناوەڕۆکی ئەم پەڕتووکە

بەشی چوارەم

شیرخۆر

خاسیەتەکانی شیرخۆر

شلەژانەکانی شیرخۆرو بایەخ دانیان

١- هەوبوونی گوێی ناوەڕاست

٢- هەوبوونی بۆڕیەکانی هەوا

٣- ڕشانەوە

٤- سگچوون

٥- کەم خوێنی داسوولکەیی

کوتانەکان

١- کوتانی بی ، سی ، جی

٢- کوتانی ئیفلیجی منداڵان

٣- کوتانی سێیانی

٤- کوتانی خوریکەی تێکەڵاو

٥- کوتانی خوریکەی ئەلمانی

تێبینی بە گرینگەکان تایبەت بە کوتان

بەشی هەشتەم

نەخۆشیە درمەکانی منداڵ و چاودێری کردنیان

بنەما گشتییەکانی بەرگریو نەهێشتنی نەخۆشیە درمەکان

پاك کردنەوەی وەکو کاری پێویست بۆ لەناو بردنی هۆکارەکان

نەخۆشیە درمەکان، نەخۆشیە نادرمەکان

خوریکە

خوریکەی ئەلمانی

کۆخەڕەشە

هەوکردنی لیفە رژێن

خەناق

ئیفلیجی منداڵان

خوریکەی منداڵان

خوریکەی درۆزنە

سۆرەتا

خوریکە ، گزاز ، سیل

بەشی نۆیەم

نەخۆشیەکانی بەد خۆراکی لە تەمەنی منداڵی زوو

١ـ نەخۆشی کواشیوکور

٢ـ لەڕولاوازی

٣ـ کەم خوێنی

٤ـ ئێسکە نەرمە

٥ـ نەخۆشی کلوربوونی ددان

بەشی دەیەم

فریاگوزاریە سەرەتاییەکان

شێوازی ئەوەی بەکاری فریاگوزاری هەڵدەستێ

بنەما گشتییەکان بۆ خزمەتگوزاری تووشبوو

مەوادی بەکار هاتوو بۆ فریاگوزاری

فریا گوزاری هەندێ حاڵەت کە منداڵان تووشی دەبن

١ـ سووتان

٢ـ برینەکان

٣ـ بەژەهربوون

٤ـ پێوەدانەکان

٥ـ تەنە نامۆکان

٦ـ خنکان

٧ـ هەناسەدانی دەست کرد

٨ـ تووشبوون بە هۆی کارەباوە

٩ـ زەبر

١٠ـ شکستەکان

پێشەکی

هۆکاری زۆر هەبوو پاڵیان بە وڵاتە پێش کەوتووەکانو وڵاتە دواکەوتووەکان نا بۆ ئەوەی چاودێری منداڵان بکەن بە چاودێرییەکی تایبەتی بۆ ئەوەی تەندروستیان باش بێت، چونکە ئەمانە گروپێکی زۆر ناسكو هەستدارن بە بەردەوامی بەقۆناغەکانی گەشەو پەرەسەندنی مێشكو جەستە تێدەپەڕن. سەرای ئەمانە پتر ئەگەری تووشبوونی مەترسییە تەندروستیەکان دەبن کە لەوانەیە پەکی بخات یان بیکاتە کەم ئەندام یان دەبێتە هۆی مردنی.

بۆیە چاودێریو بایەخدانی جەستەییو دەروونی و کۆمەڵایەتی بەردی بناغەی ئەبێتەنە بۆ بەرزترین ئاستی تەندروستیو لەش ساغیو ساخلەمی دەبێنی.

ئەم پەرتووکە تیشك دەخاتە سەر بنچینەکانی بایەخدان بە منداڵ لە قۆناغی منداڵی ساوا (١. ٥ ساڵ لە تەمەنی) بریتییە لە (١٠) دە بەش.

بەشی یەکەم گفتوگۆیە دەربارەی ئەو خزمەتگوزارانەی پێشکەش بە منداڵ کراوەو چاودێری کراوە لە شارستانیە کۆنەکانو قۆناغی شارستانی ئیسلامیو قۆناغی دواتر، دووپاتی ئەو راژە نوێیانە دەکاتەوە بۆ چاودێری منداڵ لە عیراق و نیشتمانی عەرەبی.

بەڵام بەشی دووەم دەربارەی گەشەو پەرەسەندنی قۆناغەکانو ئەو هۆکارانەی کاریگەرن لێی.

بەشی سێیەم سەردەمی یەکەمی ژیانی منداڵ دەردەخات کە سـەردەمی لـە دایـك بوونـە و چۆنیـەتی بایـەخ دانو خـۆراك پێدانیـەتی، هـەروەها دووپاتی ئەو شلەژانانە دەکات کـە دووچاری منـداڵ دەبێتو چۆنیـەتی چارەسەرو بایەخ دانی پێ ی.

بەشی چوارەم دەربارەی شیرە خۆرو تایبەتیەکانی و پێویسـتییەکانی و گرینگی کوتین و شلەژانەکان و بایەخ دانی.......

بەڵام بەشی پێنجەم درەبارەی گرینگترین گیروگرفتـەکانی پەرەسـەندنی ئەم قۆناغە دەکات کە قۆناغێکی باوە، هـەروەها چۆنیـەتی چارەسـەرو بایەخدانی.

بەشی شەشەم هاتووە باسی قۆناغێکی زۆر گرینگی ژیانی منداڵ دەکـات ئـەویش قۆنـاغی پێـش قوتابخانەیـە لەگـەڵ گرینگـترین گیروگرفتــەکانی پەرەسـەندنی ئـەم قۆناغـە هـەروەها دەربـارەی گرینگـی خـۆراكو جۆرەکەی، هەروەها ئاماژە بەگرینگترین شلەژانی نەخۆشـی دەکـات کـە هاوشانە لەگەڵ ئەم قۆناغەی تەمەنی.

بەڵام بەشی حەفتەم ئاماژە بە پاكوخاوێنی کەسـایەتی و گرینگـی ئەمـە بۆ پارێزگاری تەندروستی منداڵو ساخلەمی دەکات.

بەشی هەشتەم تیشـك دەخاتـە سـەر گرینگـترین نەخۆشـیە درمـەکانی منداڵو چۆنیەتی پاراستنی بۆ تووش نەبوونی و کۆنترۆڵ کردنی.

بـەڵام بەشـی نۆیـەم دەربـارەی نەخۆشـیەکانی بـەدخۆراکی لـە قۆنـاغی منداڵـی سـاوا هـەروەها ئێسکە نەرمـەو لـەڕولاوازی و کواشـرکۆر کـە گرینگترین نەخۆشین کە تووشی منداڵ دەبن لەم قۆناغەدا.

چارەسەری سەرەتایی‌و گرینگی‌و چارەسەرکردنی هەندێ حاڵەت کە تووشی منداڵ دەبێت لە بەشی دەیەم دەکەوێتە بەرچاو.

هیوادارم ئەم پەرتووکە کەلێنێك لە پەرتووکخانەکەمان پڕبکاتەوە لەم بوارەدا هەروەها تکام وایە یارمەتی دەرێکی قوتابیە خۆشەویستەکانمان بێت لە قۆناغی دووەم بەشی باخچەی ساوایان.

سوپاسی زۆرم بۆ ئەوانەی کە یارمەتی‌و هاوکاریم دەکەن‌و بیروڕا دەردەخەن لە پێناوی ئەوەی ئەم پەرتووکە بە باشترین شێوازی گونجاو دەربچێت.

دانەر

د. سوعاد الدراجي

بەشی یەکەم

پەرەسەندنی راژەی چاودێری منداڵ

تەندروستی دایكو منداڵ ئاماژە بە دەستەبەرکردنی چاودێری تەندروستیو خۆپاراستن و چارەسەرکردن دەکات، هەروەها بۆ ئامادەباشی و راهاتنی دایكو منداڵ.... ئامانجەکانی تەندروستی دایكو منداڵ دەتوانرێ بەمە کورت بکرێتەوە کە یارمەتی دابەزینی رێژەی مردنو نەخۆشی دایکایەتی لە دەوروبەری منداڵ بوون هەروەها کەم کردنەوەی مردنو نەخۆشیەکانی شیرەخۆر و ماوەی منداڵی و باش کردنی تەندروستی زۆر بوون و پەرەسەندنی منداڵ دەکات.

«رێکخراوی تەندروستی جیهانی ۱۹۷٦»

ئامانجی بایەخدان بە تەندروستی دایكو منداڵ بە شێوەیەکی گشتی بەرز کردنەوەی ئاستی ساخلەمیو چوستی جەستەییو دەروونیو کۆمەڵایەتی دایكو منداڵە، ئەم ئامانجەش وەکو چۆن لە راپۆرتی رێکخراوی تەندروستی جیهانی هاتووە لە ساڵی ۱۹۷٥ وەکو ئەمانەی خوارەوەیە.

هەموو دایك چاوەروانی دووگیانی و منداڵ بوون و شیردانە، دەبێ تەندروستی باشی بۆ دەستەبەر بکرێ و فێری هونەری بایەخ دان بە منداڵ ببێت، خۆ ئامادەکردنی بۆ دانانی منداڵە کە بە شێوەیەکی سروشتی (بوونی سروشتی) و دووگیان بوون بە منداڵانی ساغو دروست.

هەموو منداڵان لە هەر شوێنێك بێت دەبێ ژیانو گەشەی بۆ دابین بکرێ لەیەکەی خێزانی تەواو لە کەشو هەوایەکی ئارام، خۆشەویستیو دڵنیایی لە نێوانیان باو بیت، چاودێری تەندروستی وەرگرێ لەگەڵ خۆراکی تەواو و چاودێری پزیشکی، هەروەها بنەما سەرەکیەکانی ژیانی دروست وەرگرێ، رێکخستنی خێزان بە بەشێکی گرینگ دەژمێرێت لە پێکهاتەی بایەخدان بەتەندروستی دایكو منداڵ، دایكو باوك مافی بڕیاردانیان هەیە لە دەست نیشان کردنی ژمارەی کەسەکانی خێزانو ماوەی نێوان منداڵێكو منداڵێکیتر.

جێ بەجێکردنی ئەم ئامانجانەش بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت:

١- دەستەبەرکردنی راژەکانی تەندروستی تەواوی پێویست بۆ دایك هەر لەکاتی دووگیانیو منداڵ بوونو پاش لە دایك بوونیش.

٢- دەستەبەرکردنی هۆکاری تەندروستی بۆ دووگیانیو منداڵ بوونی دروست.

٣- دڵنیابوون لەوەی کە هەر منداڵێك لە کەشو هەوای دروست لە دایك بوو و پاراستن لە نەخۆشیەکانی درم.

٤- پشکنینی منداڵ بە شێوەیەکی رێكوپێك.

٥- شارەزایی لە دابو نەریتی تایبەت بە چاودێری دایك و منداڵ لە هەموو کۆمەڵ.

٦- تێگەیشتنی ئەو گیروگرفتانەی پەیوەندیان هەیە بە چاودێری دایکایەتیو منداڵی.

٧ - لێکۆڵینەوەی ئەو گیروگرفتانەی کاریگەری لەسەر تەندروستی دایكو منداڵ بۆ بەکارهێنانی وەکو بنکەیەك یان بناغەیەك بۆ پەرەسەندنی پرۆگرامەکان.

بۆ زاڵ بوون بەسەر ئەو گیروگرفتانەی تووشی تەندروستی دایكو منداڵ دەبێت دەسگاكانی تەندر وستی لە كۆمەڵ هەڵدەستێ بە پێش كەش كردنی زنجیرەیەكی یەك لە دوای یەك لە چالاكیو راژە بۆ بەرز كردنەوەی ئاستی تەندروستی بۆ ئەم چینەی كۆمەڵ. ئەم راژانەش ناتوانرێ دەستەبەر بكرێ مەگەر لەرێگای مەڵبەندەكانی تایبەتی نەبێت كە راژەكانی پێش كەش دەكات بۆ بایەخ دان بە تەندروستی و پەرەسەندنی ئەم چینە كۆمەڵ بۆ هەوڵی قەدەغەكردنی رووداني نەخۆشیەكانو نەهێشتنیان و دەست نیشان كردنو چارەسەر كردنی زوو لەگەڵ فێركردنی پیشەیەك بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشی بووینەو لە ئەنجام دا بووینە كەم ئەندام.

ژمارەیەك هۆكار پاڵیان بە دەوڵەتە پێش كەوتووەكانو دواكەوتووەكان ناوە بۆ ئەوەی بایەخێكی تایبەت بە چاودێری دایكو منداڵ بدەن كە گرینگەكانی:

١- دایكانو منداڵان زۆرینەی زۆری دانیشتوان پێك دەینن بە تایبەتی لە وڵاتانی دواكەوتوو.

٢- منداڵەكان خۆیان داهاتووی نەتەوەكانن.

٣- دایكانو منداڵان بە قۆناغی گەشەكردنو پەرەسەندن تێپەڕ دەبن كە بارگرانی دەخەنە سەر دامو دەسگای فەرمانبەری كە دەبێتە هۆی تووش بوونیان بە نەخۆشی ترسناك.

٤- كەم كردنەوەی تووشبووانی بە نەخۆشی منداڵی یان بەربەستی رووداني دەبێتە هۆی كەم كردنەوەی تووشبوون بە خەوشێكی

فیزیۆلۆجی و ژیریو کۆمەلایەتی و کاریگەری لەسەر کۆمەڵ سووك دەکەن.

٥- منداڵەکان بە تایبەتی شیرخۆرەکان ناتوانن ئەوەی لەناو دەروونیان هەیە دەری ببڕن یان سکالای هەر ئازارێك بکەن، بۆیە هەر دەبێ بایەخیان پێ بدرێو چاودێری کارو باریان بکرێ و پارێزگاریان بکەن.

٦- گیروگرفتەکانی بەد خۆراکی بە شێوەیەکی فراوان بلاوبوویتەوە لەناو منداڵان، هێشتا پێویستی بەوە هەیە کە لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێ وەکو یەك لە مەترسییە گەورەکانی تەندروستی بە تایبەتی لە وڵاتە دواکەوتووەکان.

٧- هەندێ لەو نەخۆشیانەی تووشی منداڵ دەبێت لە قۆناغی منداڵی ئەگەر کەم تەرخەمی لێ بکرێ دەبێتە هۆی پەك کەوتنی هەمیشەیی وەکو نەخۆشی ئیفلیجی منداڵو خەناق کە لە توانادایە رێ لە روودانی بگیرێ بە کوتینی منداڵەکە.

چاودێری دایکایەتیو منداڵی لە شارستانە کۆنەکاندا:

هەردوو شارستانی دۆڵی نیلو رافیدەین کۆنترین شارستانی بڕوا پێکراوە لە رووی شوێنەوارەوە، لە شارستانیەتە رەسەنەکان دادەنرێ کە لە سەر هیچ شارستانیەتێك دانەمەزراوەو لقێك نەبووە لە شارستانیەتی کۆنی پێش خۆیان، نەخۆشیەکانی ئافرەتانو منداڵ بوون بەشێکی گرینگی گرتبووە وە لە مێژووی بابلیەکانو ئاشووریەکان، مامانی لە پیشە باو و پێویستەکان بووە، منداڵ بوون یان ژان هاتووی

خۆی ئـەنجامی دەدا، یـان چـەند ئـافرەتێك هـەبوو تایبـەت بـوون بـەم پیشـەیە، مامـانی بـە چـەند ڕێگایـەکی زانسـتی ئـەنجام دەدرا کـە لـە ئـەنجامی تاقیکردنـەوە فـێری دەبـوو (السـامرائی ١٩٨١) ڕێنمایـەکانو ئەرکـەکانی لـەو دەقـە سۆمەریەکانەوە بـاس کـراوە کـە بـەگرینگترین بنچینەی زانستی دادەنرێ کە دەبێ پاش لە دایك بوون سەری منداڵەکـە بپێچێو داو درمانی بۆ ئامادە بکاتو ناوکی ببڕێو بەڵگەنامەی لـە دایـك بوونی بۆ ڕێـك بخـات، کاتـێ لـە دایـك بوونـی تێـدا بنووسـێ ولایـەنگری سەرچەلەی منداڵەکە بکات (محەمەد نەجیب ١٩٨٤).

پزیشکی لەلای میسریەکان زۆر پێش کەوت، زانیاریەکانی پزیشـکییان لە گـەڵای قـامیش دەنووسـی. ئـەوەی دۆزرایـەوە نیشـانەی ئەوەیـە کـە میسریەکان زۆریان دەربارەی سەرەتایە گرینگەکانی پزیشکی زانیوە بـۆ دەست نیشان کردنو چارەسەرکردن، ڕێگای هونەریان بـەکارهێناوە بـۆ قەدەغەکردنی دوو گیانی (سـگ بـوون) وڕێکخسـتنی خـێزانو چـاودێری دووگیانەکەو کاتی منداڵ بوون پاراستنی کۆرپەلە.

میلەکەی (مسلة) حەموورابی دەقی ئەو سـزایەی تێداهـاتووە بـۆ ئـەم دایەنانـەی کـەم تـەرخـەمی دەکـەن بەرامبـەر ئـەو منداڵانـەی چـاودێری دەکات، ئەمەش مانای ئەوەیە کە عێراقیە دێرینەکان گرینگیو بایەخیان بە منداڵ داوە.

پزیشـکی لـەلای ئاشـووری وبابلیـەکان سـەرەڕای ئـەو سـادەییو ساکاریەی ئەو سەردەمی کەچی زۆر زانستی سـوود بەخشـی تێـدا بـوو، ئـەوان یەکـەم کـەس بـوون تـەنینـەوە ((عـدوی)یـان زانـی. (لابـات)

پەرتووكێكی بڵاو كردەوە چوار زنجیرە بوو كۆی گشتی چل ژمارەیە، هەر ژمارەیەك ناونیشانی خۆی هەیە، لە نەخۆشیە جۆربەجۆرەكان دەكۆڵێتەوە، بەشی پێنجەم لەم پەرتووكە تەرخان كراوە بۆ ئافرەتو نەخۆشیەكانی هەروەها دەربارەی دایەنی كە لە دە تەختە پێكهاتووە تەنها سێی لێ دۆزرایتەوە. تەختەی سێیەم دەربارەی منداڵو رۆڵی دایەنیو ئەو ئازارانەی ددان هاتن باس دەكات (محەمەد ١٩٧٨).

دیارترین زانیاری و فراوانترینیان لەمیسری دێرین ئەم نەخشانە لەسەر تلیشی (كۆن Kone) نووسراوەتەوە، زانای شوێنەوار (كۆن) دۆزیەوەو بەناوی ئەونرا، ئەمە بوو كۆنترین نیشانەكان دەژمێرێ كە ساڵی ١٩٥٠ پ. ز نووسراوە، حەقدە راكێتی نەخۆشیەكانی ئافرەتانی تێدایە، هەروەها دەربارەی دووگیانیو زانینی رەگەزی كۆرپە پێش منداڵ بوون (السامرائی ١٩٨٤)و (بشیر الشطی ١٩٦٧).

مسریە دێرینەكان یەكەم كەس بووینە كە سوونەتی منداڵەكانیان كردووە نزیكەی (٢٧٠٠پ. ز) بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیو بایەخ دان بە تەندروستی.

هەروەها میسریەكان یەكەم كەس بووینە كۆرپەی مردوویان لەناو منداڵدانی دایكی بە ئامێر دەرهێناوە، زاناكانیان لەرێگای كرداری قەیسەری منداڵی زیندوویان زۆر بەخێرایی لە سكی دایكی دەرهێناوە پاش مردنی دایكەكە (الخالدی ١٩٦٣) بەڵام لە شارستانی هەندێ پزیشكی پیشەیەكی دیارو بەرچاوی هەبووە، بەناوبانگترین پزیشكەكان (سوسروتا) كە پەرتووكەكەی بۆسەر زمانی عەرەبی وەرگێردراو،

لەسەردەمی هارونەرەشید، بەشێکی گرینگی دەربارەی چاودێری دووگیانو مودارای ژان هاتوو (ماخچی)، بەڕێوەبردنی گیروگرفتەکانی کۆرپەلەیی ناسروشتی، بەشێکی تری پەرتووکەکە درەبارەی خۆراکی منداڵو پەروەردەکردنی (السامرائی ١٩٨٤).

هەریەك لە ئەرستۆو ئەفلاتوون ئاماژەیان بە بیرۆکەی ڕێکخستنی خێزان کردووە، هەروەها دەست نیشان کردنی ژمارەی خێزان ئەگەر بەهۆی لەبەرچوونیش بێت (اسقاط) بۆ ئەوەی دایكو باوك بەخەستی بایەخ بە ژمارەیەکی کەمی منداڵان بدەن...... بەڵام جالینوس لەسەردەمی ڕۆمانیەکان ژیاوە لە گرینگترین دانراوەکانی پەرتوکێك دەربارەی لە دایك بوونی کۆرپەی حەفت مانگی، وتارێکی هەیە دەربارەی شیر دەڵێت «گونجاوترین شیر بۆ ساوا شیری دایکە ئەگەر تەواو بێت» (محەمەد ١٩٧٨).

چاودێری دایکایەتیو منداڵی لە قۆناغی شارستانی ئیسلامی:

پزیشکەکان بەشداریەکی گەورەیان هەبووە لە بواری بایەخدان بەدایكو منداڵ. رازی وەکو پزیشکەکانی تری عەرەب و موسڵمانان زۆر لە مێژە ئاماژەیان بەوە کردووە کە چاودێری دروستی منداڵ لە سەرەتای دووگیانی دەست پێ دەکاتو بەردەوام دەبێت، چاودێری دووگیان بەشێکە جیا نابێتەوە لە چاودێری منداڵ، بۆیە زۆر پەرتووك ئاماژە بە دووگیان و چاودێری دووگیان دەکات، رازی یەکەم کەس بوو پزیشکی منداڵی لە نەخۆشیەکانی ژنان جیا کردەوە، وای لێکرد کە

شێوەیەکی سەربەخۆیی وەرگرت کاتێ نامەکەی دانا دەربارەی تەندروستی منداڵ لە ساڵی ٩٠٠ز، لە پەرتووکە بەناوبانگەکانیتر (المنصوری) کە لە وتاری چوارەم دەربارەی چۆنیەتی بەخێوکردنی منداڵی نووسیوە، چۆنیەتی بایەخ دان بە ساواکان و چۆنیەتی شیرو خۆراک پێدانی (محەمەد ١٩٧٨).

بەناوبانگترین پەرتووکی پزیشکی عەرەبی (ئەحمەد محەمەد الطبری) (المعالجات البقراطیة) بەشێکی تایبەتی دەربارەی نەخۆشیەکانی منداڵانی تێدایە، بەهایەکی تایبەتی هەیە لە مێژووی پزیشکی عەرەبی، ئەم پەرتووکە لە دانراوە پزیشکیە یەکەمەکان دادەنرێ کە زۆر بەدرێژی باسی پزیشکی منداڵ دەکات، بەشی گزازی منداڵان شەست بەندە، لەبەندی هەشتەم و دەیەم دەربارەی نەخۆشی گزازی منداڵان دەدوێت‌و دەڵێت:

ئەم دەردەی لەناو دەمی منداڵ روودەدات پێی دەڵێن «ددان لێک خشان» ددانەکانی لێک دەخشێ‌و سیرەسیرێ دێ چاوەکانی مۆڵەق رادەوەستێ هەموو لەشی هەڵدەبزرکێ، هیچ منداڵێکم نەدیوە تووشی ئەم دەردەهاتبێت‌و لێی رزگار بوو بێت، ئەمە لە منداڵ روونادات ئەگەر برینێکی سووک یان ئاشکرای نەبێت (السامرائی ١٩٨٤).

زۆربەی پزیشکەکانی عەرەب بایەخیان بە خۆراکی منداڵ داوە، تێکڕا لەسەر ئەو باوەڕەن کە شیری دایک باشترین شیرە بۆ منداڵ‌و دەبێ ماوەی شیر پێدان دووساڵ بێت، هەروەها رێککەوتن لەسەرخۆراک

پێدانی منداڵ کە دەبێ پەیڕەیی بێت نەك بەیەك جار بێت وەکو چۆن پزیشکی نوێی منداڵ بڕیاری لەسەردەدات (محمەد ١٩٧٤).

بەڵام (ابن الجزار) لە پزیشـکەکانی عەرەبە لـە تونـس لـە گرینگـترین دانراوەکـانی (سیاسـة الصبیـان وتدبـیرهم) بیسـت و دوو بـەندە باسـی بـەخێو کردنـی دایـكو بـاوك دەکـات لـە دۆخـی تەندروسـتیو نەخۆشـی منداڵەکە (السامرائی ١٩٨٤).

بەندی یەکەم دەربارەی چاودێری منداڵە لـەکاتی لـە دایـك بـوون، باسـی چۆنیـەتی شووشـتنی دەمو چـاویو پاککردنـەوەی دەکـات، هــەروەها دەربـارەی پێخـەفی و کاتـەکانی خۆراکـیو دەربـارەی بڕینـی نـاوکی لـە درێژی چوار پەنجە لە سکیەوە.

بەڵام پزیشکی عەرەبی (احمد بن محمد البلدی) پـەرتووکێکی بـە نرخـی دانـاوە دەربـارەی دایکایـەتی ومنـداڵ بـە ناونیشـانی «تدبـیر الحبـالیو الأطفـال والصبیـان وحفـظ صحتـهم معالجـة الأمـراض العارضـه لهـم» نەخۆشـیەکانی منـداڵ بـاس دەکـاتو چۆنیـەتی چارەسـەرکردنیان، نەخۆشیەکانی کۆ ئەندامەکانی لەش کە ناسراون.... وەکو کۆ ئـەندامی هەرسی و هەناسەدانو دەمارو میزەڕۆ.....هتد.

جـەخت لەسـەر نەخۆشیە درمـەکان دەکـات وەکو گـزاز. و سـۆریکەو خوریکـە، هـەروەها وەسـف کردنـی نەخۆشـیەکانی پێسـت کـە تووشـی منـداڵان دەبـن هــەروەها نەخۆشــیەکانی گـوێو لــووتو قــورگ و نەخۆشیەکانی چاو، لەگەڵ ئەوەی کتابەکەی دەربارەی بڕین نییە بـەڵام هەندێ ئاماژەی بەبڕینی منداڵان کردووە (محمد الحاج قاسم ١٩٧٩).

چاودێری منداڵان لە ئەوروپا:

ئەوروپا لە چەرخەکانی ناوەڕاست بارودۆخیان بەرەو تێکچوون ڕۆیشت لە هەموو ئاستەکان، تەندروستی دایکو منداڵیش گرتەوە، لەو کاتی مامانی لە لایەن هەندێ ئافرەتی نەزان ئەنجام دەدرا کە هیچ زانیاریەکیان دەربارەی نهێنییەکانی پیشەکە نەدەزانی، هەروەها لە خەڵك دەکرد، بەڵام پاش چەرخەکانی داڕمان. دەبینرێ کە مامان شمبرلن ١٦٦٨ ماشە بەکاردەینی بۆ ڕاکێشانی کۆرپەلە، کەمێك پێش ئەم ماوەیە یەکەم پەرتووك دەربارەی پزیشکی منداڵان لەلایەن سیرتوماس بیر دەرچوو کە (٥٠) حاڵەتی باوی باس کردبوو کە تووشی منداڵان دەبوو ئەمانەش لە هێماو نیشانەکان نزیکترە لەوەی لە نەخۆشیەکان (الخالدی ١٩٦٣).

لە بەریتانیا هەردوو برا (جۆن و جۆرج ئەرمسترونگ ١٧٠٩ ـ ١٧٨٩) بە هەموو توانایەکیان کاریان کرد بۆ کەم کردنەوەی ژمارەی بەرزی مردووان لە ٥٠٪ بۆ کەمتر لە ٥٪.. لە کاتێکدا هیچ جۆرە داو دەرمانو کوتین نەبوو، بەڵکو هەر تەنها پشتیان بە پاكو خاوێنی و خۆراك باشیو ڕێنمایەکان بەستبوو (ولیمیز و کەسانی تریش ١٩٨٥). سەرەرای ئەو بایەخدانەی چاودێری دایكو منداڵ بەخۆیەوە بینی لەگەڵ ئەوەش هیچ جۆرە پرۆگرامو رژێمێك بۆ ئەم مەبەستە نەبوو تا پزیشکەکانی فەرەنسی (Badi, Variot, Dufar)هەڵسان بە دامەزراندنی عیادەی تایبەتو پێش کەش کردنی ڕێنمایەکانو ئامۆژگاری بۆ دایك دەربارەی چۆنیەتی ئامادەکردنو گرتنەوەی شیری منداڵو هاندانیان بۆ

بەکارهێنانی شیری سروشتی، ئەم ڕێگایانە لەوێ گواسترایەوە بۆ وڵاتانیتر (کالنس ١٩٦٧).

لە ئەمەریکا بڵاوبوونەوەی مردنی منداڵان هێزێکی پاڵنەری گەورە بوو بۆ چاکسازی تەندروستی دایكو منداڵ کە لە ساڵی ١٩٠٢ ڕەزامەندی بڵاوکردنەوەی وەرگیرا ڕێژەی مردوو ١٠٠ بۆ هەر ١٠٠٠ منداڵ بوونی زیندوو لە ساڵی ١٩٠٠، بۆ ٢٧ بۆ هەر ١٠٠٠ منداڵ بوون ساڵی ١٩٦٠.... ئەم دابەزینەش بە هۆی چاکسازی باری ئابووریو ئەو پێشکەوتنەی بواری پزیشکی بە خۆیەوە بینی کە بووە هۆی بڵاوکردنەوەی زانیاریەکان کە لێپسراوانی ناچار کرد کار بکەن بۆ چاکسازی ئەو ڕاژانەی پێشکەش بە منداڵان دەکرا هەروەها باش کردنی ئاستی ئەوانەی بەو ڕاژەیە هەڵدەستن، ئەویش بەدامەزراندنی قوتابخانەو کۆلێجو باش کردنی پرۆگرامی خوێندن کە قوتابی دەرچوو ئامادە دەکات و فێری دەکات (کالنس ١٩٦٧).

هەر لە ساڵی ١٩٠٠ زۆر ڕووداو هەیە کە یارمەتی چاکسازی تەندروستی منداڵیدا لەمانەش دامەزرامدنی نووسینگەی منداڵی ساڵی ١٩١٢ لەلایەن حکومەتی ئەمریکی... دامەزراندنی ئەم نووسینگەیە بۆ کەم کردنەوەی تێکڕایی بەرزی مردنی دایكو منداڵ هاتووە، لە ئامانجە سەرەکیەکانی ئەم نووسینگەیە تۆمار کردنی منداڵانی لە دایك بووە، چونکە تێبینی کرا کە زۆر زەحمەتە لێکۆڵینەوەیەك ئەنجام بدرێ دەربارەی مردووی شیرخۆر بەبێ بوونی ئامارێکی وردی منداڵانی لە دایك بوو.

هەروەها لـە سـالّی ١٩١٣ یەکـەم لێکۆڵینـەوە بڵاوکرایـەوە دەربـارەی منداڵـە مردووەکـان کـە گرینگـترین ئـەنجامی ئـەوە بـوو شـیرپێدانی سروشتی گونجاوترین شیرە بۆ گەشەی منداڵو پاراسـتنی لـە نەخۆشـی ئەگەر بەراوردی بکەین لەگەڵ شیرپێدانی دەستکرد.
چاکسازی ژینگە دەبێتە هۆی دابـەزینی ژمـارەی مـردوو بـە شـێوەیەکی گونجـاو، هـەروەها لێکۆڵینەوەکـە ئەمـەی روون کردۆتـەوە کـە منداڵانـی بیـژی هۆیـەکی گرینگـی مردنـی منداڵانـە، بەشـداری کردنـی کۆمـەڵ زۆر گرینگە بۆ چاکسازی زۆر لە کردەوەی زیان بەخش بۆ منداڵان. هـەروەها نووسینگە زۆر لێکۆڵینەوەی ئەنجام دا بۆ زانینـی ئـەو هۆیانـەی دەبنـە زکچوون و نەخۆشیە درمەکانو منداڵانی نەوەکام ومنداڵانی نادروست.
دامەزراندنی رێکخراوی جیهانی سالّی ١٩٤٨ پاڵنەرێك بـوو بـۆ پێشـکەش کردنـی باشـترین پرۆگرامـی چـاودێری دایکـانو منـداڵان، رێکخراوەکـە پشـتیوانی خـۆی پیشـان دا بـۆ پرۆگرامـی چـاودێری دایـك و منـداڵ بـە تایبەتی لە وڵاتانی دواکەوتوو، ئێستاش بەردەوامە لە پێشـکەش کردنـی راژەو راوێژی تایبەت بەم لایەنە بـۆ وڵاتـانی هەریـەك بـەپێی بـارودۆخی تەندروستی تایبەت بە خۆی (ولیەمزو کەسانیتر ١٩٨٥).

چاوێری منداڵان لە عێراق:

بنکەی چاودێری دایکان و منداڵان لە عێراق هەڵدەستێ بـە پێشـکەش کردنی راژەی خۆ پاراستن کە ئەمە ئامانجی سەرەکی سـەرکەوتنی هـەر پرۆژەیەکـە لـەو پرۆژانـەی پـەیوەندار بـە تەندروسـتیو منـداڵ. بـەلام

سەرکەوتنی راژەی خۆپاراستن بە توندی بەستراوە بە بڕو جۆری ئەو راژەی پاراستنە کە پێشکەش دایکان دەکرێ. لەبەر ئەوەی زۆربەی دایکانو منداڵان سکالای نەخۆشی بەد خۆراکیو نەخۆشی درمو نەخۆشیەکانی ریخۆڵەو میزەڕۆ و هەناسەدانو کرمی ریخۆڵەو سەرەڕای گیروگرفتی کۆمەڵایەتیو ئابووری. بنکەی چاودێری دایکانو منداڵان راژەی خۆی پێشکەش منداڵان دەکات لە رۆژی لە دایك بوون تا دەگاتە تەمەنی شەش ساڵی واتە پێش چوونە قوتابخانە، چاودێری منداڵان زوو دەست پێ دەکات لە کاتی دووگیان بوون، دووگیانەکە دەخرێتە بەر پشکنینی پزیشکی ئافرەتانو لێکۆڵینەوەی تاقیگەیی بۆ هەر نەخۆشیەك یان هەر بارێکی نائاسایی کە کار دەکاتە سەر تەندروستی خۆیو کۆرپەلەکەی. بنکەی چاودێری دایکانو منداڵان هەڵدەستێ بە پێشکەش کردنی هەموو ئەو راژانەی پێویستن بۆ چاودێری منداڵ سوود بەخشە، پشکنینی بەردەوامی بۆ دەکرێ لە ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ هەموو مانگێ جارێك دەخرێتە پێش پزیشکی پسپۆر بۆ پشکنین پاشان هەرسێ مانگ جارێك بۆ بەدوا چوونەوەی هەر لەرێ لادانێك بۆمەبەستی چارەسەری زووی دیاردەکە، یان رەوانە کردنی منداڵەکە بۆ بنکەی چارەسەرکردنی پسپۆری.

لە کاتی سەردانی بۆ یەکەم جار بۆ بنکەی چاودێری..... پشکێنی سەرتاسەری منداڵەکە دەکرێ کێشی، بەژنی، چێوەی سەری... ئەم زانیاریانە لە کارتێك تۆمار دەکرێ پێی دەڵێن کارتی منداڵ، لە کۆتایی ئەم بنکانە هەڵدەستن بە پێشکەش کردنی هەموو جۆرە کوتینێك بۆ

پاراستنی منداڵەکە دژی نەخۆشیەکانی منداڵان (ساری ، درم) بەپێی ئەو خشتەیەی لە جیهان کاری پێ دەکرێ و لە خۆجێیەتیش پەیرەو دەکرێ.

١- لە کاتی لە دایك بوون، منداڵەکە دەگوترێ بە (بی ، سی ، جی) دژی نەخۆشی سیبەگرێ (تدرن).

٢- لە مانگی سێیەمی تەمەنی منداڵ دڵۆپی یەکەمی کوتانی سێیانی پێ دەدرێ دژی نەخۆشی (خەناقو کۆخە رەشەو گزاز) لەگەڵ دژی ئیفلیجی منداڵان.

٣- مانگی چوارەم ژەمی دووەمی پێ دەدرێ لە کوتانی سێیانی + ئیفلیجی منداڵان.

٤- مانگی پێنجەم ژەمی سێیەم کوتانی سێیانی پێ دەدرێ + ئیفلیجی منداڵان.

٥- پاش تێپەڕبوونی یەك ساڵ دوای دوا ژەمی کوتانی سێیانی + ئیفلیجی منداڵان لەگەڵ کوتانی چالاککەر.

٦- کوتانی دژی سۆریکە (سورێژە) یان کۆتانی تێکەڵ سۆریکە + سۆریکەی ئەلمانی + ملە خرێ (M . M . R) پاش ئەوەی تەمەنی دەگاتە یەك ساڵ.

٧- پێش چوونە قوتابخانە دیسان کوتانی دووانی دەدرێتێ کە گزاز + خەناق.

لە چالاکیەکانی تری بنکەکانی چاودێری تایبەت بە تەندروستی منداڵان بە دوا چوونەوەی خۆراکی منداڵان کە کارمەندی تەندروستیو

سستەرو پزیشك هەڵدەستن بەرێنمایی دایكان دەربارەی گرینگی بایەخدان بە خۆراكی منداڵان هەروەها گرینگی شیری سروشتیو كاتی گونجاو بۆ زیاد كردنی خۆراكی.

تەندروستی منداڵ لە نیشتمانی عەرەبی:

منداڵان لە نیشتمانی عەرەبی گرینگترین چینی تەمەنین كە دەبێ بایەخو چاودێری تەندروستیو كۆمەڵایەتی بكرێن لەبەر چەند هۆ:

١ـ چینی منداڵان زۆربەی خەڵك دەگرێتەوە كە لە ٤٠٪ دانیشتوانی نیشتمانی عەرەبی دەگرێتەوە (نزیكە ٩٠ ملیۆن منداڵ تەمەنیان لە ١٥ ساڵ كەمترە) لە كاتێكدا چاودێری ئەوان چاودێری دایكانیش دەگرێتەوە لەكاتی شیر پێدانیان كە رێژەی ئەم چینە لە ٦٠٪ی ژمارەی دانیشتوانان زیاترە.

٢ـ لێكۆڵینەوە زانستیەكان سەلماندویانە كەباری تەندروستیو خۆراك و دەروونی منداڵ لە كاتی كەشەی زووی وەكو كۆرپەلەیە لە منداڵدانی دایكی پاشان وەكو شیرخۆرە راستەوخۆ پەیوەستە بە گەشەی هزریو جەستەییو مەودای بەرگری كردن لە نەخۆشیەكان، لە دواییدا هەر كەمو كورتیەك لەلایەنی تەندروستی و خۆراك هەبێت جێ پەنجەی هەمیشەیی جێ دێڵێ و كار دەكاتە سەر توانای هزریو پەروەردەییو بەرگە گرتن لە ئەنجام دا كاریگەر دەبێ لەسەر پلانی گەشە كردن لە نیشتمانی عەرەبی.

٣- زۆربەی ئـەو نەخۆشـیانەی بـاون لـە نیشـتمانی عـەرەبی دەتوانـرێ بەسەریدا زاڵبین‌و خۆمانی لێ بپارێزین بە هۆکاری سادەو نرخێکی کەم وەکو شیرپێدانی سروشتی‌و کوتانەکان‌و درەمانی زاری بۆ زگچوون.

٤- پێویسـتیەکانی منـداڵ بـۆ خـۆراك دەگاتـە چـەند هـەندێ پێویسـتی گـەورە بـۆ خـۆراك ئەگـەر بـەراوردی کێشـی بکـەین چونکـە منـداڵ پێویستی بەم برە هەیە بۆ داپۆشینی گەشەکردنی.

لە کۆتاییدا چینی منداڵان هەستدارترو پتر کاریان لێدەکات لـە نـەبوونی سەرچاوەی خۆراك یان جۆری خۆراك کە شوێنەواری هەمیشەیی دەبێـت لەسەر توانای داهاتووی منداڵ.

٥- لەبەرئـەو چاکسـازیە بـەرچاوەی رێـژەی مردنـی منـداڵان لـەم چـەند ساڵەی رابوردوو لە زۆر وڵاتانی نیشـتمانی عـەرەبی، هـەروەك زۆر لـە منداڵان لە تواناکانیان دا هەیە هەوڵی نەهێشـتنی نەخۆشـیەکانی منداڵـی بکـات، بـەردەوام دەبـن لـە ژیـان، کـارلێکراو دەبـن بـەو شـوێنەوارە هەمیشەیی یەی کە ئەم نەخۆشیانە جێی دێڵن ئەندامی یان دەروونی، لە دواییدا گرینگی‌و بایەخدان بەم چینە پەك کەوتـەو کـەم ئەندامانـە لە رووی دەروونی‌و فێرکردن گرینگیەکی زۆری هەیە.

باری تەندروستی منداڵ لە نیشتمانی عەرەبی:

منداڵانـی نیشـتمانی عـەرەبی وەکـو هـەموو منداڵانـی جیـهان چـەند تایبەتیەکی تەندروستی‌و نەخۆشیان هەیە کە پەیوەندارە بە چەند هـۆی کۆمەڵایەتی‌و ئابووری‌و ژینگە لە سەرەتای دووگیانی دەست پێدەکـات‌و

بەردەوام دەبێت بە درێژایی ژیانی، جیاوازی هەیە لە قۆناغە جیاوازەکانی تەمەنی. شوێنەواری دووگیان رەنگ دەداتەوە لەسەر کێشی منداڵەکە لە کاتی لەدایك بوون هەروەها لەسەر توانای بەرگە گرتنی. هەروەها تەندروستی منداڵ کاریگەر دەبێ بە ئاستەکانی دروستی ژینگەو فێرکردنو ئاستی گوزەران و بوونی خۆراکو باری دانیشتوان.

تاکو ئێستا گرینگترین هۆکاری نەخۆشی منداڵان لە نیشتمانی عەرەبی نەخۆشییە درمەکانە، گرینگترینیان ریخۆلە سۆتیو هەوبوونی کۆ ئەندامی هەناسەیە.

سەرەڕای بڵاو بوونەوەی کۆتانی دژی سۆریکەو سییەگرێ کەچی ئەم دوو نەخۆشیە هێشتا هۆکاری سەرەکی نەخۆشبوونو مردنی منداڵانن لە هەندێ وڵاتانی عەرەبی. بڵاو بوونەوەی نەخۆشیەکانی درم هاوشانە لەگەڵ بەد خۆراکی بەتایبەتی لە ناو ئەوانەی داهاتنیان سنووردارە، دوای ئەمەش رووداو و خەوشی ئاکاری و بۆ ماوەو پاشان هەندێ نەخۆشیتر.

لەم چەند ساڵانەی رابوردوو پێشکەوتنێکی گەورەو بەرچاو و گەورە رووی‌دا لە چاودێری تەندروستی منداڵ بەزیاد کردنی ئەو شوێنانەی راژەی تەندروستی منداڵ پێشکەش دەکەن و بڵاوبوونەوەی رێژەی ئەوانەی کوتانە سەرەکیەکان وەردەگرن، لەسەرەتای هەشتاکان لە٣٠٪ زیاد بوو تا گەیشتە نزیکەی ٨٠٪، ئێستاکە نزیکەی ٧٠٪ منداڵانی نیشتمانی عەرەبی خوێی بووژانەوە وەردەگرن بەرامبەر بە ٥٪ ساڵی

١٩٨٠... ئەمانە بوونە هۆی بەرچاو لە دابەزینی ڕێژەی مردنـی منـداڵان.

سـەرەڕای سـەرکەوتنی چـاودێری تەندروستی منـداڵان لـە نیشـتمانی عەرەبی بەڵام وێنەی گەشی هێشتا بە پێی پێویسـت نییـە، لەگـەڵ ئـەم هەموو توانا زۆرانـەی نیشـتمانی عـەرەبی کـەچی هێشتا تێکڕای مـردن چەند هەندی ڕێژەی مردنی منداڵانی وڵاتە پێش کەوتووەکانـە. هـەروەها ئەو چاکسازیە بەرچاوەی باری تەندروستی منداڵان هاوشان نەبوو لەگەڵ هەمان چاکسازی باری تەندروستی دایکانیش، هێشتا مردنـی دایکـان لـە کـاتی منـداڵ بـوون بـەرزە ئەگـەر بـەراورد بکـرێ لەگـەڵ وەك خـۆی لـە وڵاتانی جیهان، هێشتا ڕێژەی تووش بووانی منـداڵان بـە نەخۆشـی گـزاز ڕێژەیەکی بەرزی هەیە لە ئەنجامی بارو دۆخی نادروستی زۆر بـەرزی لـە دایك بوون.

لە پێناوی جێبەجێ کردنـی تەندروسـتی چاکـتر بـۆ منداڵانـی نیشـتمانی عەرەبی، هەندێ کۆسپ‌و تەگـەرە هەیـە کـە پێویسـتە لێکۆڵینـەوە یـان لەسەر بکرێ.

سەبارەت باری ئابووری هێشتا خەرج کردنی تەندروستی لـە زۆربـەی وڵاتەکانی عـەرەبی زۆر نزمـە، بگـرە ئـەو وڵاتانـەی داهاتیشـیان بـەرزە، خـەرج کردنـی تەندروسـتی هێشـتا تەنـها لایـەنی دروسـت کردنـی نەخۆشـخانەی زۆر دەگرێتـەوە، بـەڵام ڕاژەی چـاودێری تەندروسـتی بنچینەیی لە سەرەوەی هەموویان چـاودێری دایکـان‌و منـداڵان بەشـێکی کەمی بەرکەوتووە.

هەروەك خەرجی تەندروستی بەستراوە بە دەستەبەرکردنی هۆیەکانی ژیانی خاوێنو چاودێری کردنی تەندروستی دایك ومنداڵ لەسـەر دەستی راهێنەری بە توانا لەم بـوارەدا، بـەڵام لـە زۆر شـوێنی لادێ وبیابانـەکان هێشتا بێ بەشن لەم رازانە.

سەبارەت بـە بـاری کۆمەڵایـەتی کـە ئاسـتی زیـاد بوونـی دانیشـتوان هێشتا زۆر بەرزە لە هەموو دەوڵەتەکانی عەرەبی بـێ تـێڕوانینی لایـەنی ئابووریو کۆمەلایەتی بۆ ئەم زیاد بوونە.

کاریگەری دووگیانی دووبارە لەسەر تەندروستی دایك و منداڵ شتێکی جێگیرە لە رووی زانستەوە، هەروەك رێژەی نەخوێندەواری هێشتا بەرزە لەناو دایکان لەگەڵ بوونی پەیوەندیەکی راستەوخۆ لـە نێـوان فـێرکردنی دایـكو نێـوان تەندروسـتی منـداڵ و دایـك، هــەروەها دووری کاتــەکانی دووگیانی.

بەشداری بوونی ئـافرەت لـە بـواری ئیشـکردن بـووە هـۆی بـێ بـەش کردنی منداڵ لە چاودێری دایك کە دەبێتە هـۆی وەرنـەگرتنی منـداڵ بـۆ شیری سروشتی. سەرەڕای بوونی هەندێ دابو نـەریتی بـاو لـە جیـهانی عەرەبی کە هێشتا کاریگەرە لەلای هەندێ خێزان وەکو بێ بـەش کردنـی منداڵ لـە هـەندێ خواردەمـەنی گرینـگ لـە کـاتی نەخۆشـی کـە هـەندێ شـوێنەواری خـەراپی هەیـە لەسـەر تەندروستی لـە کۆتـایی راگــەیاندن رۆلێکی گەورەی هەیە لە رۆشنبیرکردنی خێزان بەتایبـەتی دایـك لەسـەر بنچینەی دروستی تەندروستی بۆ ئەوەی چاودێری منداڵەکـەی بکـات لـە رووی تەندروستیو خۆراك لە سایەی ئەو بارو دۆخــەی بـۆی رەخسـاوە،

ئەمە تەنها نەوەستاوە لەسەر راگەیاندنی تاکی لە سەرکردەکانی کۆمەڵ بەڵام بەستراوە بەراگەیاندنی کۆمەڵی.... پاشان بایەخ دان بە لایەنی راگەیاندن لە نیشتمانی عەرەبی بە هۆشیار کردنی تەندروستی بۆ دایکان و منداڵ لە چاککردنی تەندروستی منداڵ هێشتا دەرهێنانی پرۆگرامی خۆجێیەکی بەستراو بە ژینگەی عەرەبیو خێزان ناتەواوە. (محمەد جبر ١٩٨٩).

بەشی دووەم

پەرەسەندن و گەشەکردن

Growth and Development

تاکە خاسیەتی شیرخۆرو منداڵ جیا دەکاتەوە لە کەسێکی هەراش خاسیەتی داینامیکیە لە پەرەسەندنو گەشە کردن، گەشەو پەرەسەندن لە ئەنجامی پێشینەی بۆماوەیی‌و چاودێری خۆشەویستی گەوران بۆ منداڵان روو دەدات. ئەوەی لە قۆناغی منداڵی روودەدات کاریگەری تەواوی هەیە لە گەشەو پەرەسەندنی مرۆڤ کە شوینەوارێك جێ دێڵێ زۆر زەحمەتە لەمەودوا بگۆڕدرێ.

گەشە

گەشەبەو پێناسە دەکرێ، زیاد بوونێکی سروشتەیە لە قەبارە وەکو کێش و درێژیو هەموو ئەندامانی لەش لە ئەنجامی زۆر بوونی خانەکانی لەش روودەدات.

گەشەی سروشتی هەر لە کاتی لەدایك بوون تا گەیشتن بە قۆناغی بالق بوون بەهەندێ تێبینی گشتی مسۆگەر دەناسرێ کە هەموو منداڵە ساغەکان دەگرێتەوە. لەو تێبینیانەش گەشە کردنی کردارێکی بەردەوامو تەواوکەرە بەڵام بە هەندێ باری سستیو دۆخی لە ناکاوی تێدەپەڕێ، بەهێز ترینیان لەسەردەمی قۆناغی کۆرپەڵەیە، هەروەها قۆناغی شیرخۆری، لە دواوەی قۆناغی شیرخۆری نەختێك ئارام دەبێ لە قۆناغی باو لە تەمەنی قوتابخانەو پێش قوتابخانە. گەشە کردن پشت بە خوورەوشتی بۆماوە دەبەستێ هەروەها بە خۆراکی هاوسەنگ هەروەها لەسەر زۆر هۆی کۆمەڵایەتی.

پەرەسەندن

ئەمەش پێگەیشتنی بەرچاو لە هەموو ئەندامو کۆ ئەندامەکانو شارەزایی وەرگرتنو توانای خۆگونجانو وەلگرتنی لێ پرساوی.
پەرەسەندن دەبێ رێكو پێك بیت نەك کوێرانە، پەیوەندی راستەوخۆش هەیە لە نێوان هەر قۆناغێکی پەرەسەندن لەگەڵ ئەو قۆناغەی پێشتری، دەبینین منداڵ ناتوانێ فێری راوەستان بێت پێش ئەوەی فێری دانیشتن بێت.

پەرەسەندنو گەشەکردن دوو کردارن یەکیان پشتی ئەویتر دەبەستێ بەڵام لێك ناچن، یەکیان تەریبی ئەویترە، لەسەر پەیوەندی جێگۆڕینەوە ساز دەبێت.

قۆناغەکانی گەشەکردنو پەرەسەندن

ئارك ئاریکسون ساڵی ١٩٦٤ لە پەرتووکەی (منداڵیو کۆمەڵ) قۆناغەکانی گەشەو پەرەسەندنی داناو دابەشی حەفت قۆناغی کرد، لەو دابەش کردنە پشتی بە هەموو پارچەکانی جیهان بەست بەم شێوەیەی خوارەوە:

١ـ قۆناغی کۆرپەلە: هەر لەکاتی پیتێن بوون دەست پێ دەکات تا لە دایك بوونی.

٢ـ قۆناغی ساوا: ئەم قۆناغە دوای لە دایك بوون دەست پێ دەکات تاتەمەنی دەگاتە چوار هەفتە.

٣ـ قۆناغی شیرخۆر: ئەم قۆناغـە لـە دوای قۆنـاغی سـاوایی دەسـت پـێ دەکات تا ساڵی یەکەمی تەمەنی.

٤ـ قۆناغی باو: ئەم قۆناغە لـە تەمـەنی یـەك سـاڵی دەسـت پـێ دەکـات تاسێ ساڵی تەمەنی.

٥ـ قۆناغی تەمەنی پێش قوتابخانـە: لەتەمـەنی سـێ سـاڵ دەسـت پـێ دەکات تا دەگاتە تەمەنی وەرگرتنی لە قوتابخانە.

٦ـ قۆناغی تەمەنی پێش قوتابخانە: ماوەی نێوان تەمەنی شـەش سـاڵی تا دەساڵی بۆ کچانەو دوازدەساڵی بۆ کوڕان دەگرێتەوە.

٧ـ قۆناغی هەرزەکار: ئەمەش لە کۆتایی تەمەنی قوتابخانـەو سـەرەتای تەمەنی بالقیەیە.

هۆیەکانی کاریگەری لەسەر گەشەو پەرەسەندن

زۆر هۆکار هەیە کار دەکەنە سەر کرداری گەشەو پـەرەسەندن، لەمانە هۆی راستەوخۆ هەیەو هۆی ناراستەوخۆ.... لە هۆیە راسـتەوخۆکان کـە پـەیوەندیان بــە کـرداری گەشـەکردنو پەرەسـەندن هەیـە ئەمانـەی خوارەوەیە:

(لیلی فاخر/ المدخل الی تعریف الأطفال ١٩٨٥)

١-بۆماوە:

گەشەی منداڵ هـەر لـەکاتی پیتێـن دەسـت پـێ دەکـات واتـە تێکـەڵ بوونـی تۆمـاوە (Sperm) لەگـەڵ هێلکۆکـە (Orum) هێلکـەی پیتێـن پێـك دەینن (Zygot) هەر لەم کاتـەدا رەگـەزی منداڵەکـە دیـار دەکـرێ لەگـەڵ خاسیەتی بۆماوە.

هێلکەی پیتێن چلو شەش تەنی رەنگی تێدایە (Chromosonme) کە لە پشتێك دەگۆزرێتەوە بۆ پشتێکیتر، یەکەی بنچینەی پێکهاتەی تەنە رەنگیەکان کە پێی دەڵێن (بۆ ماوەکان Genes) هەر جووتەی لەمانەش (یەکێکیان هی باوكو ئەویتریان هی دایکە) بەرپرسیارن لە خاسیەتێکی تایبەتی لەو تاکە، ئەم کارە خاسیەتە هاوبەشەکان لەلای ئەندامانی یەك خێزان روون دەکاتەوە.

٢- خاسیەتەکانی نەتەوەییو رەچەڵەك:

جیاوازی جەستەیی لەلای نەتەوەکان ورەچەڵەکی پێشوو روون و ئاشکرا تربوو لەوەی ئێستا هەیە، هۆیەکەش دەگەڕێتەوە بۆ شارستانیو پێکەوە ژیان و تێکەڵ بوونی زۆر لەم نەتەوانە بە هۆی ژن لێك هێنان پێکەوە ژیان لەیەك ژینگەدا، بەلاَم ئەمە ئەوە ناگەیەنێ کە هیچ جیاوازیەکی رەگەزی نەبێت، بەڵکو زۆر کات ئەم جیاوازیانە روونو ئاشکرا نین.

٣- رەگەزی:

سروشتی رەفتاری کردن لەگەڵ منداڵ جیاوازە بە جیاوازی رەگەزی، بەتایبەتی لە وڵاتانی دواکەوتوو ئەم کارە دەبێتە بوونی هۆی کاریگەری راستەوخۆ لەسەر کرداری گەشەکردنو پەرەسەندن. وەکو پێشتر باسمان کرد رەگەزی منداڵ هەر لە کاتی پیتێن دیار دەکەوێ کێشی منداڵی نێرینەگرانترە لە کێشی مێیینە هەروەها سەبارەت بە درێژیشی هەروەك گەشەو پەرەسەندنی نێرینە جیاوازە وەك لە مێیینە. منداڵان

ئەم رادەیەی جیاوازی دەپارێزن لە گەشەو پەرەسەندن تا دەگەنە سەرەتای هەرزەکار (الیفع) لێرەدا کردارەکە بە پێچەوانە هەڵدەگەڕێ پێگەیشتنی مێیینە خێراتر دەبێ لە نێرینە.

٤- زنجیرەی منداڵ لە خێزاندا:

لەو هۆیانەی کار دەکەنە سەر گەشەو پەرەسەندنی منداڵ ئەوەیە ریزی یان زنجیرەی منداڵەکە لە خێزاندا. دەبینین گچکەترین منداڵی خێزان زانیاری وشارەزایی کارامەیی لە گەورەکان فێر دەبێ، بەڵام لەلایەکیتر دەبینین پەرەسەندنی جوولانەوەی لەسەرخۆترە چونکە هەموو بەشداری جێبەجێکردنی پێویستییەکانی جوولەی دەکەن، هەمان شێوە سەبارەت بە منداڵی تاقانە لە خێزاندا کە مێشکو بیرو هزری لە هاوتەمەنەکانی خێراتر دەگەیی.

٥-ژینگە:

ژینگە رۆڵی گەورەو گرینگی هەیە لە گەشەو پەرەسەندنی منداڵ، ئەمەش ئەوانەی دەوربەری تاك دەگرێتەوە لە کاریگەریەکان هەر لە کاتی پیتێنو لەدایك بوون و درێژایی تەمەنی.

ژینگە هەر لەناو منداڵدان کاری خۆی هەیە لە گەشەو پەرەسەندنی منداڵ لە داهاتوودا، تەندروستی دایك، برو جۆری خۆراك، نەبوونی هیچ نەخۆشیەك، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشانو بەکارهێنانی دەرمانی پزیشکی ئەمانە هەمووی دووری دەکەنەوە لە منداڵ بوونی منداڵێکی خەوشدار دەبێتە هۆی گەشەو پەرەسەندنی شایان بۆ کۆرپەلە.

سەرەڕای هۆیەکانی راستەوخۆ کە پێشتر لێی دواین، زۆر هۆکاری ناراستەوخۆ هەیە لەسەر هەردوو کرداری گەشەو پەرەسەندن بەمانەی خوارەوە کورتیان دەکەینەوە.

١ـ خۆراك:

زۆر لێکۆڵینەوە هەیە دووپاتی ئەوە دەکەنەوە کە دەستەبەر کردنی خۆراکی دروست بۆ دایك لە کاتی دووگیانی، رێژەی لەبەر چوونو گران لەدایك بوون لە دایك بوونی ناوەخت کەم دەکاتەوە هەروەها کاریگەریەکی گەورەی هەیە لەسەر تەندروستی منداڵی تازە لە دایك بوو لە حەفتەکانی یەکەمو وای لێ دەکات کە زۆر تر بەرگری نەخۆشیە درمەکان بکات لە مانگەکانی یەکەمی ژیانی. بوونی ڤیتامینەکان لە خۆراکی دروستو هاوسەنگ گرینگی خۆی هەیە ل بنیاد نانو گەشەی کۆرپەلەو پەرەسەندنی لەگەڵ رەچاوکردنی بڕی ئەو ڤیتامینانە، چونکە وەرگرتنی بڕی زیاتر لە پێویست لەوانەیە دەبێتە هۆی گەشەی نا سروشتی کۆرپەلە. (عادل برکات و رفیعە مجید ١٩٨٨)

٢ـ نەخۆشیە درمەکان (الأمراض المعدیە):

تووشبوونی دایك لە کاتی دووگیانی بە نەخۆشیە درمەکان بەتایبەتی لە سێ مانگی یەکەم لە سگبونی (قۆناغی دروست بوونی کۆرپەلە) شوێنەواری خەراپی هەیەو دەبێتە کۆسپ لە پێش گەشەکردنو پەرەسەندنی کۆرپەلە لەناو منداڵدان.

بەلاّم تووشبوونی دایك بە نەخۆشی ملەخرێ (نکـاف)و نەخۆشـیەکانیتر دەبنە کۆسپ لە پێش گەشەکردنو رووداني هەندێ حالەتی نا سروشـتی لەلای کۆرپەلە بەلاّم وەك نەخۆشیەکانی تر ترسناك نییە.

٣ـ داو دەرمان (الأدویه):

وەرگرتنی زۆر جۆری دەرمان لە کاتی دووگیانی شوێنەواری خـەراپی هەیە لەسەر کۆرپەلە بەتایبـەتی ئـەو دەرمانانـەی قەدەغـەی رشـانەوەو تێکچوون دەکەن، وەرگرتنی دەنکی (حـب) ئارامکـەرو خەوکـەر دەبێتـە هۆی لە دایك بوونی منداڵی پەککەوتە کە گیروگرفتی لە دڵو کۆ ئەندامی هەرس هەبێت. بەلاّم ئەسپرین بەئاشـکرا گەشـەی کۆرپەلـە دوا دەخـات بەتایبەتی ئەگەر بەزۆری بەکار هات لە مانگەکانی یەکەمی دووگیانیدا.

٤ ـ تیشك (الآشعاع):

بـەپێی توانـا دەبـێ دووگیـان زۆر ئاگـاداری تیشـك بـێ ولێی دوورکەوێتـەوە بـەلاّم لـە کـاتی زۆر پێویسـت دەبـێ پارچـە کانزایـەك بەکاربێنی بۆ پاراستنی کۆرپەلە.

زۆر لێکۆڵینەوە کراوە دووپاتی کاریگـەری تیشـك دەکـەن لەسـەر لـە دایك بوونی منداڵی ناتەواو، بینرا ئەو قونبلە زەریەی لە هۆرۆشیما تەقی کاریگەری تەواوی هەبوو لەسەر ژنانی دووگیان، زۆربەی ئـەو ژنانـەی لـە دووری میلونیوێك بوون بە هۆی تیشك منداڵی ناسروشتیان بوو. (عادل برکاتو رفیعە مجید ١٩٨٨).

٥ـ تەمەنی دایك (عمر الأم)

تەمەنی دایك لە هۆكـارە گرینگەكانـە كـە پـەیوەندی ناراسـتەوخۆیان هەیە لە سـەر گەشـەو پەرەسـەندنی كۆرپەلـە، تێبینـی كرا كـە رێـژەی رووداني لەبەرچوون و گران لە دایك بوون و لە دایك بوونـی منداڵـی كـەم كێش زیاد دەبێ بە زیـاد بوونـی تەمـەنی ئافرەتەكـە بـە تایبـەتی پـاش سێوپێنج ساڵی.

جۆرەكانی گەشەو پەرەسەندن

أ–جۆرەكانی گەشەی جەستەیی:

زۆر جۆری گەشەی جەستەیی هەیە كە دەتوانـرێ بـە چـاوببینرێ كـە كێشیو درێژی زیاد دەبێت.... بەشێوەیەكی وردتر جۆرەكـانی گەشـەی جەستە ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە.

١ـ گۆڕانكاری لە شێوەی گشتی جەستە:

ئەم گۆڕانكاریە لـە ئـەنجامی گەشـەكردنی هـەندێ بەشـی جیـاواز لـە جەسـتە روودەدات لـە مـاەكـانی لـە دوایـەكی گەشـــەدا، درێـــژی بەشـــە جیاجیاكان لە جەستە زیاد دەكـات بـەتێكڕای جـۆر بـەجۆر: بـۆ نموونـە قەبارەی سەری منداڵی ساوا دەگاتە چواریەكی درێژی لەشـــی، هـەروەها ناو قەدی زیاد دەكات سێ ئـەوەندەی قـەبارەی خـۆی لـە كـاتی لـەدایك بوون، هەردوو دەستی بەقەدەر چوار جارو هەردوو پێی بە قــەدەر پێنــج ئەوەندە زیاد دەكات.

بەگشتی گەشەكردن لە قۆناغی منداڵی گەشەكردنێكی راسـت دەبێـت تەنانەت قۆناغی هەرزەكاری لێ دەرچێت كە لەم قۆناغەدا هەندێ بەشـی

جەستەی پڕ دەبێت بۆ ئەوەی خاسیەتی هەراشی تەواو وەربگرێت. تیژی گەشە لە دوو قۆناغ زۆر خێرایە: قۆناغی شیرخۆری و قۆناغی هەرزەکاری. گەشەی دەمارگیری دەگاتە ئەوپەڕی پێش قۆناغی تەمەنی قوتابخانە پاشان پلە بە پلە دادەبەزێ.

٢- چیوەی سەر:

چیوەی سەر لە کاتی لە دایك بوونی منداڵ نزیکەی (٣٤سم)ە بەرە بەرە زیاد دەکات تا لە کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنی دەگاتە نزیکەی (٤٨)سم. هەروەك چیوەی سەری منداڵی نێرینە گەورەترە لە چێوەی سەری مێینە.

٣- چیوەی سنگ:

پێوانەکانی جۆراوجۆری سنگی منداڵ زیاد دەکات لە ماوەی گەشەکردنی، سەرەڕای گۆڕانکاری شێوەی، گەشەی سنگ لە ماوەی شیرخۆری زۆر خێرایە بەڵام کەمێ کەمترە لە گەشەی چێوەی سەر.

٤- کێش: (الوزن):

کێش بەیەکی لە نیشانە گشتییەکانی باری خۆراك دەژمێردرێ بۆ منداڵ، بەتایبەتی لە ماوەی دووساڵی یەکەمی تەمەنی، نیشانەی وەرگرتنی منداڵەکەیە لە خۆراکی باش. جیاوازی فراوان هەیە لە سنووری تێکڕای کێشی سروشتی بۆ هەر ساڵێکی تەمەنی منداڵەکە، لەو کاتەی کێشی منداڵەکە بە شێوەیەکی ناسروشتی زیاد دەکات سەبارەت بە درێژی، ئەمە مانای ئەوەیە کەموکورتیەك لە ئارادایە وەکو باری کەم کێشی.

٥- درێژ(بەژن) (الطول):

هەر لەکاتی لە دایك بوونی منداڵ ساڵانە درێژی زیادەی بەسەردادێ تا قۆناغی بالقی.... تێکڕای زیاد بوونی درێژی لە قۆناغی بالقی ئاشکراترو بەرچاوترە لە قۆناغەکانی تری تەمەن. جیاوازی زیادبوونی ساڵانەی منداڵان لەیەك کۆمە منداڵدا هەیە، هەندێك لەمانە دەبینرێ درێژیان لە سەرەتای قۆناغی هەرزەکاریان دەگاتە درێژی بالقی، کەچی هەندێکیتر هەموو قۆناغی هەرزەکار درێژی زیاد دەکات تابگاتە درێژی بالقی، ئەمەش وەکو پێشتر باسمان لێوەکرد لەوانەیە بۆ چەند هۆ بگەڕێتەوە لەمانەش بۆماوە، خۆراك، ژینگە، تووشبوونی بە هەندێ نەخۆشی درم و زۆریتر لەو کارانەی کە ڕۆڵی بنچینەییان هەیە لەم بوارەدا.

ب- جۆرەکانی پەرەسەندنی دەروونی:

ناتوانرێ بەئاسانی پەرەسەندنی دەروونی بپیوین یان خۆراك پێدانو پاراستنی. یان لەباری شڵەژانی نەخۆشی چارەسەر بکرێ، چونکە ئەمەیان ئاڵۆزترە لە پەرەسەندنی جەستەیی کە لە تواناماندایە سەیری بکەین وبیپیوین بۆ ئەرەی بەباشی لە پەرەسەندنی دەروونی منداڵان بگەین بۆ سێ بەش دابەشی دەکەین:

١- پەرەسەندنی ژیری.

٢- پەرەسەندنی هەڵچوون.

٣- پەرەسەندنی کۆمەڵایەتی.

١ـ پەرەسەندنی ژیری (Meutal Developmeyt)

مەبەست لەمە توانای منداڵە بۆ چارەسەرکردنی ئەو گیروگرفتانەی کە خۆی ڕووبەڕووی دەبێتەوە، ئەو توانایە بۆ بەرەنگاری هەڵوێستێکی تایبەتی و چۆنیەتی رەفتار کردنی ل پێناوی دەرباز بوون لەم هەڵویستە بە ئەنجامی باش لەگەڵ وەرگرتنی شارەزایی سوودبەخش بەکاردێنێت، بۆیە پێویستە هەلێکی تەواو بدرێتە منداڵ بۆ ئەوەی خۆی بە خۆی گیروگرفتە سادەکان چارەسەر بکات کە تووشی دێت.

پەرەسەندنی ژیری منداڵ بەردەوام دەبێت، بەڵام لە هەندێ کات خێراترەو لە هەندێ کات سست دەبێ لە ئەنجامی پشت گوێ خستنی. پەرەسەندنی ژیری بە زۆر پێوانە دەپیورێ، ئەم پیوەرانە گرینگی خۆیان هەیە لە روون کردنەوەی زیرەکی منداڵ. ئەم پێوانانە یان زارەکی دەبێت یان بەنووسین، مەزەندەی گەشەی ژیری پشت بە زۆر هۆکاردەبەستێ لەمانە توانای چارەسەرکردنی گیروگرفتەکان و توانای تێگەیشتنی تەواو بەوەی لە هەڵویستی دیاری کراو پێی هەڵدەستێ چی بکات و چی نەکات. لە بنچینە گرینگەکان کە دەبێ رەچاو بکرێ بۆ چاودێری منداڵ بۆ ئەوەی هەلێکی بۆ برەخسێ بۆ مێشکی بۆ ئەوەی گەشەی سروشتی بکات. ئەوەیە کە هەلێ بۆ برەخسێ بۆ چارەسەرکردنی ئەو گیروگرفتانەی کە خۆی پێی چارەسەر دەکرێ، فێری چارەسەرکردنی ئەو

گیروگرفتانه بکرێ که شارەزایی لێنیەو ناتوانێ چارەسەریان بکات، ئەو گیرورگرفتانەش بۆ چارەسەربکرێت کە ناتوانێ چارەیان بکات کە لە وانە هەڵسوکەوتی چەوت یان نەزانین ببێتە زیانی جەستەیی یان زەرەرمەندی مولکو سامانی یان هەراسان کردنی خەڵك.

٢- پەرەسەندنی هەڵچوون Emotional Development

هەڵچوون بارێکی گۆڕینی لە ناکاوە، تووشی هەموو جەستەی تاك دێ نەك بەشێکی تایبەتی، دیاردەیەکی دەروونییە تاك هەستی پێ دەکات، پەرەسەندنی هەڵچوونی پەیوەندیەکی توندی هەیە لەگەڵ پەرەسەندنی جەستەیی و ژیری. پەرەسەندنی هەڵچوون بەمە ناسراوە کە ئەو پەرەسەندنەیە کە لە کەسنایەتی روودەدات و کردارێکی بەردەوامە، بەلام بە زۆر هۆکار کاریگەرە لەمانەش تێرکردنی پێویستیەکانی هەڵچوونی منداڵو هەلۆیستی هەراش لە منداڵەکەو پەیوەندی بە دەوروبەر لە ناو ماڵەوە و لە دەرەوەی ماڵ سەرەڕای کاری نەخۆشی لەسەر کەسایەتی.

زانای کۆمەلایەتی ئەرك ئەریکسون لە ساڵی ١٩٦٤ لە پەرتووکەکەی بە ناوی (الطفولة والمجتمع) قۆناغەکانی پەرەسەندنی کەسایەتی دانا بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- قۆناغی شیرخۆری (هەست کردن بە متمانە)

٢- قۆناغی باو (هەست بەسەربەخۆیی).

٣ـ قۆناغی پێش قۆتابخانە(هەست بە سەربەخۆیی).

٤ـ قۆناغی قوتابخانە.

٥ـ سەرەتایی قۆناغی هەرزەکار (هەست کردن بە خود).

٦ـ کۆتایی قۆناغی هەرزەکار (هەست بە ئولفەت کردن، لەگەڵ راهاتن).

٣- پەرەسەندنی کۆمەڵایەتی:

منداڵ پاش لەدایك بوونی پشت بە دەوروبەری دەبەستێت، ئەوانەی هۆیەکانی ئارامیو خۆراکی بۆ دابین دەکەن، چونکە توانای ئەوەی نییە خۆی جیا بکاتەوە لە جیهانی دەوروپشتی، رەوشتی کۆمەڵایەتی منداڵ لە کارلێکی لەگەڵ خەلك دەست پێ دەکات، فێری خۆ گونجانو پێکەوە ژیان دەبێت لەگەڵ خەڵکانیتر، هەروەها بەشداری کردن لە جموجۆلی ژیانی رۆژانەو جموجۆلی کۆمەڵایەتی، وەکو پیاسەو گەشتو یاری کردن لەگەڵ هاوتەمەنەکانی.

دایك سەرچاوەی فێرکردنی خۆراکی منداڵە، هەروەها سەرچاوەی ئارامیو ئاسایشە بۆی، بۆیە دەبینین یەکەم پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە نێوان منداڵو دایکی دەبەسترێ.

لەدوو ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ شارەزایی کۆمەڵایەتی بە چاوی خۆی دەبینی کە لەناو خێزانەکەی ئەنجام دەدرێ، دایك رۆڵی

بەرچاوی هەیە لە دروست کردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی. پەیوەندی منداڵ بە دایكو باوکیو خوشك و براکانی لەم قۆناغەدا گرینگیەکی گەورەی هەیە چونکە پەیوەندیەکانی لەمەودوای دەست نیشان دەکات. پەرەسەندنی کۆمەڵایەتی لەکاتی لە دایك بوون دەست پێدەکات بە بەشێکی تەواوکەری گەشەی سەرتاسەری منداڵ دادەنرێ. دەتوانرێ ئەمە بپیورێ بە بەراورد کردنی ئەم جۆرە پەرەسەندنەی منداڵێکی دیاری کراو لەگەڵ منداڵێکیتر لەهەمان کۆمەڵە.

خشتەی قۆناغەکانی پەرەسەندنی منداڵ لە تەمەنی یەك مانگی تا چوار ساڵی وەکو نموونەیەك بۆ قۆناغەکانی گەشە کردن

تەمەن	ڕەوشتی جووڵانەوە	ڕەوشتی خۆگونجان	ڕەوشتی زمانەوانی	ڕەوشتی کۆمەڵایەتی
١ مانگ	تەنها چەند چرکەیەك دەتوانێ سەری بەرز بکاتەوە ،	بەدواچوونی سەرچاوەی ڕۆناکی	بەبیستنی دەنگی بەرز چاو دەتروکێنێ	ئارام دەبێ کاتێ دایکی هەڵی دەگرێ.
٢ مانگ	لەباری درێژبوون سەری بەرز	دەمی دەگێڕێ بۆ سەرەوەو ئەولاو ئەولای	گوێ دەگرێ بۆ دانیشتنو خشەخش	پێدەکەنێ

	دەکاتەوە			
٣ مانگ	خۆی رادەتەکێنێ بە هێز	سەرنجی لە شتێك دەگۆڕێ بۆ شتێکیتر	بەچاو سەرچاوەی دەنگ دەپشکنێ	بەدواچوونەوەی کەسان
٤ مانگ	لە دۆخی درێژبوون سەرو سنگی بەرز دەکاتەوە	شەش پالۆوی دار بە دەست دەگرێ و دەیپارێزێ	پێ دەکەنێ	پێدەکەنێ کە بۆی پێبکەنی
٥ مانگ	لەکاتی هەلگرتنی سەری بە شێوەی ستوونی دەچەسپێنێ	ئەو کاغەزە فڕێ دەدا کە دەخرێتە سەر دەمو چاوی	سەری دەسووڕێنێ بۆ سەرچاوەی دەنگ	کە یاری لەگەڵ دەکەیت خەنی دەبێ
٦ مانگ	پێی دەچەقێنێ کە بەدەستی رای دەکێشی	شەش پالو لەسەرمێز وەردەگرێ	گوتەگۆتی بێ مەبەست دەکات بۆ دەنگەکان و مۆسیقا	رووی وەردەگێڕێ بۆلای ئەوەی دەئاخڤی
٧ مانگ	وەردەگەڕێتە سەرپشت	چاوی بۆ ئەوتەنە دەگێڕێ کە کەوتە خوار	دەتوانێ چوار دەنگی جیاواز بدرکێنێ	لە کۆپ دەخواتەوە
٨ مانگ	هەولی خشان دەدات	تەنە یاریەکە لەدەستێکەو دەداتەدەستەکەیتر	دەقیژێنێ بۆ سەرنج راکێشان	سەیری ئاوێنە دەکات

٩ مانگ	بە دانیشتن بە دەوری خۆی دەسووڕێتەوە	دەتوانێ دوو تەنی گچکە بگرێ	دادەو بابە دەڵێو دەیانناسێ	هەوڵ دەدا بۆ گرتنی کوپ بۆ ئەوەی لێ بخواتەوە
١٠ مانگ	رادەوەستێ وەکو هەردوو دەستی رادەکێشی	گوێ دەگرێ لە دەنگی لێدانی دوو پارچەی دەستی	گوێ لە دەنگی سەعات دەگرێ	بەوێنە خۆی لە ئاوێنە پێدەکەنێ
١١ مانگ	خۆی رادەکێشی بۆ هەڵسانی	شت بە توندی دەگرێ	وو وشەی واتادار ەڵێ	بە پەنجەکانی دەخوات
١٢	دەڕوات یان هەنگاو داوێ لە دەوری کورسی	قەلەم دەگرێ	سێ وشەی بەواتا دەڵێ	بە هێمنی لێ دەدات یاری دەکات
١٣ مانگ	بە خۆی هەڵدەستێ	یاری کردنی بەیەك دەست پەسند دەکات	بە ئارەزوو سەیری وێنە دەکاتو دەیناسێ	کوپ دەگرێ بۆ خواردنەوە
١٤ مانگ	بەخۆی دەڕوات	بەقەڵەم خەت خەتانێ دەکات	ناوی خۆی دەزانێ	ملاك بەکاردێنێ
١٥ مانگ	بەسەر پێپیلکە دەکەوی	تەنەکان لەسەریەك دادەنێ	چوار یان پێنج وشەی روون و ئاشکرا دەڵێ	پێلاوی دادەکەنێ

١٦ مانگ	گالیسکەکەی یان بێشکەکەی پاڵ دەدات	بەبێ جلەو دەنووسیو وێنە دەکات	شەش حەفت وشەی روونو ئاشکرا دەڵێ	هەوڵی سووڕانی کلیلی دەرگا دەدات
١٧ مانگ	خۆی بە کورسی هەڵدەواسێ و سەری دەکەوێ	مێزەکە یان سەرپۆشەکەی رادەکێشێ بۆ وەدەست هێنانی یاریەکە	ئەو وتانە دووبارە دەکاتەوە بێ تێگەیشتن	باش کوپ بەکاردێنی
١٨ مانگ	دەتوانێ پاشەو پاش بڕوات	بەرێکی یاری لەگەڵ پارچەکان دەکات	کە سەیری وێنەی کتێب دەکات خەنی دەبێ	پێلاو و گۆریەی لەپێ دەکاتەوە
١٩ مانگ	بەسەر پێپیلکە دەکەوێو دێتە خوار	بورجێك ساز دەكات بەسێ شەش پالۆ	نۆ وشە دەدرکێنێ	هەندێ ئەندامی لەشی دەزانێ.
٢٠ مانگی	پاز دەدات	بورجێك لە چوار شەش پالۆ دروست دەكات	دوازدە وشە یان زیاتر دەڵێ	بەخۆی داناکات
٢١ مانگی	غاردەدات	بازنەیەکی ناڕێك دەكات	دوو رستە دەڵێ	بە رۆژ کۆنترۆلی میز دەكات
٢٢ مانگی	خۆی دادەنیشێ لەسەر سفرەی نان خواردن	لاسایی وێنەی هێڵێکی ستوونی دەكات	٢٠ وشە یان زیاتر دەڵێ	بەلای کەمی دوو بەشی ئەندامی لەشی دەزانی

٢ ساڵ	سەردەکەوێ و دادەبەزی لە پێپلیکە بەهەردوو پێ لەسەریەك پلە	لاسایی هێڵێکی ئاسۆیی دەکات بورجێك لە شەش شەش پالو دروست دەکات	ناوی چوار یاری دەڵێ	چوار بەشی دوو لەشی دەزانی و ملاك بەکاردەینی
٣ساڵ	بەسەر پێپلیکە دەکەوێ بەیەك پلەو دێتە خوار بەیەك پلە	بورجێك لە نۆ شەش پالو دروست دەکات، لاسایی وێنەی رێکو لێژ دەکات	رستەی تەواو دروست دەڵی وناوی تەواوی خۆی دەدات	بەملاك و چەنگال دەخوات دەتوانێ جلو بەرگی داکەنێ بەیارمەتیدان، کۆنترۆڵی میزکردنی شەوان دەکات
٤ ساڵ	بەیەك پێ بەسەر پێپلیکە دەکەوێ ودێتە خوار لەسەر هەر پلەیەك بە یەك پێ بۆ ماوەی پێنج چرکە دەوەستێ	لاسایی وێنەی بازنەو نیشانە × دەکات	زۆر بێژ دەبێو ئاخاوتنەکەی زۆر لە وشەی منداڵانەی تێدا دەبێ	جلو بەرگی لەبەر دەکات و لەبەر دەکاتەوە بە یارمەتی

بەشی سێیەم

In Fant ساوا

بۆ راهاتنی ساوا لەگەڵ ژیانی دەرەوەی منداڵدان کە کردارێکی فەسلەجی ئاڵۆزە بۆ ئەوەی توانای هەبێ کە بژی، زۆر گۆڕانکاری هەیە کە هەردەبێ روویدات، کات و کۆششی پێویستە لەوانەی سەرپەرشتی ئەم ساوایە دەکەن، لەو گۆڕانکاریانەش گۆڕانی دەروونی، دەبینین سییەکان بە ئەرکی خۆیان هەڵدەستن بەوەرگرتنی ئۆکسجین و دەردانی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن، ئەمە یەکسەر پاش لە دایك بوون. زۆر لەو وریاکەرەوانە رۆڵی خۆیان دەبینین چ کیمیاوی بن یان گەرمی یان جەستەیی بن، تا ئەوکاتەی ساواکە ئارام دەبێ و کەمتر وەڵامی هاندەرەکانی ناوەوە و دەرەوەی دەداتەوە کە ماوەیەك دەخایەنێ لەوانەیە لە چەند خولەکێك بۆ چەند کاتژمێر درێژبێتەوە، دوایش یەکسەر لەخەو هەڵدەسێ بۆ ئەوەی چالاکیەکانی خۆی دووبارە بکاتەوە، بەڵام گۆڕانکاری لە سووڕی خوێن ئەمەش بەشێوەیەکی پەیژەیی روودەدات لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکاریەی لەناو دڵ و دەمارە سەرەکیەکان روودەدات، هۆیەکەشی دابەش بوونی خوێنی سییەکان بە شێوەیەکی زیاتر. سوڕی چیوەی ساوا زۆر لەسەرخۆیە ماوەیەك دەخایەنێ لەوانەیە دەگاتە دوو کاتژمێر پاش لە دایك بوونی.

دەتوانرێ سەیری ئەم دیاردەیە بکرێ لە شین هەڵگەڕانی دەست و پێیەکان سەبارەت بەلێدانی دڵ کە خێرایە و جێگیرنیە، نابێ لەم کاتەدا

ناوك ببڕین تا ئەم لێدانە خێرایە ئارام دەبێ چونكە دەست نیشان كردنی هەموو خوێن دەوەستێتە سەر ئەو بڕە خوێنەی كە ولداش دەیڕژێنتە ناو سورێ خوێنی ساوا.

تایبەتی یەگشتییەكانی ساوا

١- كێش و درێژی:

تێكڕای كێشی منداڵ لە كاتی لەدایك بوونی بۆ هەردوو رەگەز دەگاتە ٢٧٠٠ ـ ٨٥٠ گرام (نزیكەی ٦ ـ ٨٫٥ پاوەند) هۆیەكانی بنەماڵەو بۆماوەو خۆراك رۆڵێكی گرینگیان هەیە، هەروەها كاریگەریەكانی سەر ژیانی كار دەكەتە سەر كێش و درێژی منداڵ، منداڵ لە سێ رۆژی یەكەم نزیكەی لە ١٠٪ كێشی لە دەست دەدات بە هۆی لە دەستدانی بڕێكی زۆری ئاوی جەستەی، بەلام پاش تێپەڕبوونی مانگێك لە تەمەنی كێشەكەی بۆ دەگەڕێتەوە سەر دۆخی جاران، بەلام سەبارەت بە منداڵی نەوەكام (الخدیج) كێشەكەی پاش تێپەڕبوونی مانگێك لە تەمەنی خۆی بۆی دەگەڕێتەوە.

تێكڕای كێشی نێرینە نزیكەی ٣٫٥ كگم كەچی تێكڕای كێشی مێینە كەمتر كە نزیكەی سێ كیلۆ چوار لەدەیە. درێژی نێرینە دەگاتە نزیكەی پەنجا سەنتیمەتر، بەلام درێژی مێینە نزیكەی چل ونۆ سەنتیمەترە.

٢- نیشانە زیندوەکان:

رێکخستنی گەرمی جەستە بێهێزە لەبەر بێهێزی سوڕانەوەیو کەمی لادانی چەوری لەگەڵ زیادبوونی رووبەری رووەکەی، بەڵام پاش لەدایك بوون یەکسەر گەرمی لەشی یەکسان دەبێ یان کەمێك کەمتر دەبێ لە گەرمی جەستەی دایك لەماوەی هەشت کاتژمێر دەگەڕێتەوە بۆ تێکڕای سروشتی خۆی کە لە نێوان٧ر٣٦ تا ٣٧ پلەی سەدییە.

بەڵام لێدانی دڵ دەوەستێتە سەر چالاکیەکانی وادەبێ رێکوپێك نییە لە ئەنجامی پاڵنەرەکانی جەستەی وەکو گەرمیو گریان، تێکڕای لێدانی دڵ ساوا لە نێوان ١٢٠ ـ ١٥٠ ترپەیە لەیەك چرکەدا، هەناسەدانی رێکوپێك نییە نە لە تێکڕای نە لە قولایی و نە لە پاشایی کە نزیکەی لە نێوان ٣٥ ـ ٥٠ هەناسەیە لەیەك چرکەدا. بەڵام پاڵەپەستۆی خوێن زۆر نزمە پێوانێ زۆر زەحمەتە.

٣- پێست:

ساوا لە رۆژی یەکەمی ژیانی رەنگی پێستی بەرەو سۆری دەچێت، زانراوە کەپێستی نەرم وتەڕە، مادەیەکی چەوری زەرد دەبینرێ لە بن هەنگلو پێستو هەردوو سەرشانیو دەمو چاوی داپۆشیوە، پرچی زۆر نەرمە کە بەتووکەحەرامە (الزغب) ناو دەبرێ، سۆر بوونەوەی رەنگی پێستی منداڵ لە چەند سەعاتی یەکەم بۆ ئەوبڕە زۆرەی هێموگلۆبین دەگەڕێتەوە کە پێویستە بۆ گواستنەوەی ئۆکسجین لە ژیانی کۆرپەلەیدا، بەڵام دەستو پێیەکانی کەمێك شین هەڵدەگەڕێ لەبەر

بێهێزی سورپی چێوەی، ژمارەیەك منداڵی تازە لە دایك بوو لەسەر پشتیان‌و لە خوارەوەتر پەڵەی شین دەبینرێ کە بەرە بەرە لەناودەچێ‌و نامێنێ کە دەگاتە پێنج رۆژی تەمەنی.

٤- سەر:

سەر گەورەترین بەشە سەبارەت بە جەستەی، کەللەسەری گەورەو دیارەو دەم‌وچاو شەویلاکی سەرەوەو خوارەوەی گچکەن، چەناگەی بەرەو پێشەوە چووە لەسەریدا هەردوو شیلکەسەر پێشەوەو دواوەی هەیە کە پڕ بادەبن کە دەگرێی یان هەوڵ دەدات، دەم‌وچاوی خڕبێ لۆچ، هەردووگوێی شل تاکڕکراگەی رەق دەبێت، ملی کورتە، ئەو سەرە سەربەستی جوولانەوەی هەیە بۆ هەردوولا، لە کاتێك دا ئەگەر مل رەقیەك لەئارادابوو کە نەتوانێ سەری بسوورێنێ بۆ هەردوولا ئەوا دیارە ئازاری پێ‌گەیشتووە لە کاتی لەدایك بوونی.

٥- سنگ وسگ:

سینگی ساوا خڕەو پەراسووەکانی باریکن و توانای چەمانەوەی هەیە، مەمکەکانی پڕن لە کاتی لەدایك بوونی بەهۆی چالاکی هۆرمۆنەکان کە لە دایکەوە بۆی سازدەبێت، ئامۆژگاری بەوە دەکرێ کە نابێ دەستیان لێدەی یان بیان کوشی نەوەك تووشی هەوبوون ببێ، بەڵام ناوکە پەتە قەبارەکەی کورژ دەبێ‌و رەنگەکەی لە دەست دەدات‌و پاش چەند رۆژێك وشك دەبێ‌و رەنگەکەی بەرەو کەسکی رەش دەچێت دوایش رەش هەڵدەگەرێ پاش شەش هەتا دە رۆژ دەکەوێ.

لە رۆژی سێیەمی تەمەنی پاش وەرگرتنی جەمێکی شیر ئینجا پیسایی جێگۆری دەردەچێت کە رەنگی دەگۆڕێ، شتێکی سروشتی‌یە کە منداڵی ساوا رۆژانە چەند جارێك سگی دەردەچێت (پیسایی دەکات) سێ هەتا پێنج جار بەتایبەتی لەکاتی شیر خواردن.

٦- کۆ ئەندامی نێر و مێ:

هەندێ منداڵ هەندێ دیاردە لەسەر ئەندامەکانی نێرو مێ دەردەکەوێ، هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ هەندێ هۆرمۆن کە دایکەکە دەیرژێنێ و لە رێگای ولداش دەگۆزرێتەوە بۆ کۆرپەلە، لە کاتی لە دایك بوون ئەو هۆرمۆنە لە جەستەی ساوا نامێنێ وبزر دەبێ. هەندێ دیاردە دەردەکەوێ کە بەشێکی سروشتی دادەنرێو پێویست بە پەژارەوە دڵەراوکێ ناکات، بۆ نموونە لەوانەیە کەمێ خوێنی سۆر لە دامێنی مێیینە دێت بەڵام نێرینە لەوانەیە گونی ئەستوور دەبێ.

بایەخدان بە ساوا:

یەکسەر پاش لە دایك بوون دەبێ بایەخ بە زۆر کاری گرینگ بدرێ کە بەشێوەیەکی راستەوخۆ کار دەکەنە سەر ژیانی منداڵی ساوا کە زۆر جار گیانی لە دەست دەدات ئەگەر بە پێی پێویست هەڵنەستێ، گرینگترین ئەم کارانە سەیرکردنی رێرەوی هەناسەدان بۆ دڵنیابوون لەوەی کە لووتو دەمی پاکن لە لینجەو بریمان پێش دەست کردنی بەکرداری هەناسەدان بۆ ئەوەی منداڵەکە لەخنکان دوور بکەوێتەوە، کە هەندێ

جار لـه ئـەنجامی چوونـه ژووری لینجەو بریمـان دەبێتـه هـۆی خنکـانی ساواکه.

پاش ئەوە دەبێ بایەخ بدرێتە بڕینی ناوکەپـەت پـاش وەسـتانی دڵـە تـەپێ، پاشـان تیمـار دەکـرێ بەرێگایـەکی تەندروسـتی ئـەویش بـە بەکارهێنانی پاگژکەرەوەی ئاسایی‌و سەیرکردنی نەوەك خوێنی لێبێت.

پـاك کردنـەوەی هـەردوو چاوەکـانی بـە پەمۆیـەکی پـاککراوی تـەڕ، پاشان چەند دڵۆپێکی تۆزی زیوی تێدەکرێ (یەك لەسەدا).

زۆر پێویستە پارێزگاری پلەی گەرمی ساوا بکرێ چونکە هـەر لـەپاش لـە دایـك بـوون دادەبـەزێ، بۆیـە پێویسـتە بـە جوانـی بپێچرێ بـەتانی پێدابدرێ و لە شوێنێکی گەرم دادەنرێ دوورکزەی با.

پاشان دەبێ بارودۆخی ساوکە هەڵسەنگێنین بەپێی ئـەو ڕژێمـەی کـە خرجینیا أبکا ساڵی ١٩٥٣ دایناوە لە ژێر رۆشنایی ئەنجامـەکانی جـۆری چاودێری دەست نیشـان دەکـرێ کـە پـاش لـە دایـك بـوون پێـش کـەش کراوەو دەکرێ لە نێوان چاودێری ئاسایی‌و چاودێری خەست.

ئەم ڕژێمە پێوان وتێبینـی کردنـی پێنـج نیشـانەی زینـدووی سـاواکە دەگرێتەوە لە ماوەی چرکەی یەکەمی تەمەنی تاپێنجەمی تەمەنی، کۆی خاڵەکان بۆ هەر نیشانەیەك (٠ – ٢) کـۆی گشـتی ئەنجامەکـەی دەبێتـە (١٠).

ئـەو سـاوایەی لـە نێـوان (٩ – ١٠) خـاڵ وەردەگـرێ ئـەوا بـاری تەندروستی زۆر باشە، ئـەوەی هیـچ وەردەگـرێ ئـەوا مـردووە، زۆربـەی منداڵان (٧) خاڵ وەردەگرن یان زیاتر کە پێویستی بە چاودێری تایبەتی

نیە، بەڵام ئەو منداڵانەی لە (٥) خاڵ کەمتر وەردەگرن ئەوا پێویستیان بە چاودێری زۆر و خەست هەیە...

ئەم خشتەیەی خوارەوە رژێمەکەی سەرەوە روون دەکاتەوە:

نیشانەکان	خاڵەکان		
	هیچ	یەك	دوو
١- رەنگ	شینی تۆخ	جەستەی پەمبەیی	جەستەو دەستو پێی پەمبەیی
٢- تێکڕای لێدانی دڵ	نییە	لە سەد جار کەمترە لە چرکەیەکدا	لە سەد جار پترە
٣- کۆششی هەناسە	نییە	رێکوپێك نیە لەگەڵ گریانی نزم	گریانێکی باش
٤- گرژی ماسوولکەی	اوی تەواو	هەندێ لوول لە دەستو پێ	جولانەوەی بەکارو لوولی بەش
٥- وەلام دانەوەی هاندەرەکان	نییە	گریانی نزم	گریانی تیژ

پاش ئەمە منداڵەکە دەکێشرێ و درێژی دەپیورێ هەروەها چیوەی سەرو سنگی بۆ دڵنیا بوون لەوەی کە بە پێی تێکڕا سروشتیەکانە، پێچەوانەی ئەمانە دەبێ ئاگاداری پزیشك بکرێ،

لە کۆتاییدا دەبێ سەیری جلو بەرگی بکرێ کە دەبێ کەلك و فراوان بێت بۆ ئەوەی بەربەستی جوولانەوەی نەکات.

خۆراکی شیر خۆر InFant Feed

پسپۆرەکان ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کەوا هەر دایکێك بە پێی توانا شیری خۆی بداتە منداڵەکەی، شیری دایك باشترە لە هەموو ماددە خۆراکییەکان، گونجاوترە بۆ خۆراکی شیرخۆر بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست گەشە بکات و تووشی حەساسیەی منداڵی نەبێت، بۆیە دەبێ دایك هەر لە مانگی یەکەمی دووگیان بوونی بڕیارێکی یەك لاکەرەوەی بدات بە شیرپێدانی منداڵەکەی لە مەمکی خۆی، سەرەڕای تێگەیشتنی تەواوی درەبارەی گرینگی شیری سروشتی، لەگەڵ هاندانی بەردەوامی پزیشك و دەسگاکانی تەندروستیو خێزانەکەی بۆ شیردانی منداڵەکە بە شیری سروشتی.

لە عێراق زۆر بنکەی چاودێری دایکان و منداڵان هەیە لە هەموو وڵات بڵاوبوویتەوە بۆ پێشکەش کردنی رێژەی تەندروستی بۆ ئامادەکردنو پێگەیاندنی نەوەیەکی راستو دروست لە رووی جەستەو ژیرییان (فاتن و نوال ١٩٨٨) سەرەڕای گرینگی شیری سروشتی بۆ منداڵ بەڵام هەندێ هۆ و بەربەست هەیە کە دایك ناتوانێ شیری سروشتی بداتە منداڵەکەی

وەکو ئەگەر دایکەکە تووشی نەخۆشی سیل بوو یان مەمکەکانی تووشی نەخۆشی بێت، یان دایکەکە دیسان دووگیان بوو، ئـا لـەم کاتـەدا دەبـێ یان شیری تەڕی پاگژکراوی بداتێ یان شیری تۆز.

جۆرەکانی شیرپێدان

١- شیرپێدانی سروشتی (شیر پێدانی مەمك)

٢-شیرپێدانی دەستکرد (شیرپێدان لە شووشە)

شیرپێدانی سروشتی

شیرپێدانی سروشتی گرینگیەکی تـەواوی هەیـە بـۆ گەشـەی منـداڵو پەرەسـەندنیان بـە شـێوەیەکی دروست، پسپۆڕەکان دووپـاتی ئـەوە دەکەنەوە ئەوەی دایکانیش هەمیشە زانیویانـە و هەسـتیان پـێکردووە: شیرپێدانی سروشتی هەر تەنها خۆراك پێدان نییە، چونکە شیری دایـك گەڵی زۆرترە لەوەی خۆراك پێدانی رووت بێـت (رێکخـراوی تەندروسـتی جیهانی ١٩٨٠) لـە کـاتی دووگیـانیدا پـەیوەندی دایك بـە کۆرپەکـەی پەیوەندیەکی ئەندامییە دایکەکەی خۆراکـی تـەواو دەداتـە کۆرپەکـە لـە رێگای ولداش، شیری دایك هەموو رەگەزە خۆراکیەکانی تێدایە کە منداڵ پێویستی پێ هەیە، ئەو خۆراکەی جەستەی دایك بەرهەمی دێنێ تایبەتە بۆ منداڵەکـە، هـەروەها شـیری دایـك دەوڵەمـەندە بـە مـاوەی دژە پـەتا هەروەها باشترین خۆپاراستن وەردەگرێ.

رێگای سروشتی بۆ شیر پێدان ئامادە باشی بۆ دووگیانی لە قۆناغی بالقی دەست پێدەکات، منداڵدانی هەردوو هێلکۆکەو هەردوو مەمکەکانی کچی بالق پێ دەگا. مەمك لە کۆمەڵێك رژێنی نەرم پێك هاتووە، لە کاتی دووگیانی‌دا ئەو رژێنانە گەشە دەکەن قەبارەی هەردوو مەمك و هەردوو گۆیەکان زیاد دەکات، جەستەی دایك هەڵدەستێ بە کۆگاکردنی چەوری کە یارمەتی دەستەبەرکردنی وزەی پێویست دەکات لە کاتی شیرپێدان.

لە کۆتایی ماوەی دووگیانی‌دا مەمکەکان دەست دەکەن بە رژێنی هەندێ شیر، بەڵام مژینی گۆی مەمك لەلایەن منداڵ دەبێتە بەرهەم هێنانی شیرو دەر هاتنی رێك دەخات، ئەم کرداری شیرپی‌دان رێك دەخرێ ئەم پێچەوانە دەتوانرێ ئاگای بکاتەوە تەنها بەبیرکرنەوەی دایکەکە بۆ منداڵە شیرخۆرەکەی. ئەو شیرەی لە مەمك دێتەخوار لە چەند رۆژی پاش منداڵ بوونی پێی دەڵێن (فرۆ) گونجاوترین خۆراکی شیرخۆرە بۆ ئەو ماوەی تەمەنی منداڵ، چونکە رێژەیەکی بەرزی ماوە خۆراکی تێدایە کە شیر خۆرە پێویستی پێ هەیە، هەروەها هەندێ ماوەی تێدایە یارمەتی پاراستنی منداڵ پاش لە دایك بوونی یەکسەر لە شیری دایکی بخوات.

لە چەند رۆژی یەکەم شیرەکە گۆڕانکاری بەسەردادێ لە رووی رەنگو بەها بەڵام سیفاتە خۆراکیەکان و تایبەتیە دژە بەتای وەکو خۆی دەمێنێتەوە.

پێکهاتەی شیری دایك

پێکهاتەی شیری دایك بە شێوەیەکی نموونەیی گونجاوە بۆ منداڵ، ئاو وپرۆتین و چەوری ولاکتۆز کانزاو ڤیتامینی تێدایە. ئاو پێویستیەکی زیندووە بۆمانەوەی شانەکانی لەش، بێ ئاوی جەستە تووشی وشکی دەکات. ئەو پرۆتینەی کە لە شیری دایك هەیە لە رووی بەهای خۆراکی بەرزترە لەو پرۆتینەی کە لە شیری مانگا هەیە هەروەها هەرس کردنیشی ئاسانترە.

ئەو چەوریەی لە شیری دایك هەیە بە ئاسانی منداڵەکە دەیمژێ بەلام چەوری ناوشیری مانگا بەم ئاسانییە نیە. شیری دایك برێکی لە کانزا تێدایە وەکو کالیسیوم و ئاسن بەسە بۆپێویستیەکانی منداڵ لە تەمەنی ٤-٦ مانگی یەکەم لە ژیانیدا. بەلام لاکتۆز بەسەرچاوەی وزە دادەنرێو هەرس کردنی ئاسانە لەرێخولە دەگۆڕی بۆ ترشی لاکتیك کە یارمەتی ریخۆلە دەدات بۆ جێبەجێ کردنی سروشتی ئەرکەکانی، هەروەهایارمەتی جەستە دەدات بۆ مژینی کالیسیومو کانزایتر کە پێویستی پێ هەبێت.

سوودەکانی شیرپێدانی سروشتی سەبارەت بەدایك:

١- شیرپێدانی مەمك یارمەتی گەڕانەوەی منداڵدان دەدات بۆ دۆخی جاران پاش منداڵ بوونی.

٢-یارمەتی کورت کردنەوەی کاتی دایك دەکات.

٣-نرخی هەرزانە.

٤- بەئاسانی ئامادە دەکرێ.

٥-ئابوورییە، هەندێ لە قورسایی ئابووری سەرشانی خێزانەکە سووک دەکات.

سوودەکانی شیرپێدانی سروشتی سەبارەت بە منداڵ:

١- شیری دایک بێمیکرۆبە، گەرمە، ئامادەیە لە هەرکاتێك، مادە خۆراکیەکانی تێدا هاوسەنگە (پرۆتینو کاربۆهیدراتو چەوریو ڤیتامینات).

٢- هەرس کردنی ئاسانەو بەسە بۆ تێرکردنی منداڵ.

٣-یارمەتی منداڵ دەدات بۆ وەرگرتنی بەرگری دژی هەندێ لە نەخۆشیەکانی منداڵان لە ماوەی شەش مانگی یەکەمی تەمەنی وەکو (سۆریکە ، ئیفلیجی منداڵ ، کۆخەرەشە).

٤-بە ئاسانی دەست دەکەوێت لە هەرکاتێك دا کە پێویست بێت.

٥-شیری دایک زۆر کەم منداڵ تووشی بەدهەرسی یان حەساسیە دەکات.

٦-منداڵەکە هەست بە خۆشیو ئارامیو سۆز دەکات بەوەی کە لە دایکی نزیکە، کاری خۆی هەیە لەسەر دەروونی و پەرەسەندنی منداڵ.

ئەو بارودۆخەی یارمەتی دایك دەدات بۆ شیرپێدانی منداڵەکەی سەرکەوتووانە:

شیرپێدان لە مەمك کردارێکی سروشتیيە، بۆ ئەوەی دایك سەرکەتوو بێت لە شیرپێدانی منداڵەکەیو پێدڵخۆش بێ ئەوا دەبێ بارودۆخێکی تایبەتی لە ژیانی خۆی برەخسێنێ هەروەها لە دەوروبەریشی، دایکەکە دەبێ هەندێ ئامۆژگاری سوود بەخش وەرگرێ دەربارەی چۆنیەتی خۆ ئامادەکردن بۆ شیرپێدانی سروشتی وبایەخدان بە شیرخۆر .

باشترین کات بۆ پێشکەش کردنی ئەم زانیاریانە ماوەی دووگیانیيە، ئەمەش لەرێگای گفتوگۆی تاکی یان گفتوگۆی بە کۆمەڵ، باشتروایە ئەم ئامۆژگاریانەی کە پێشکەش دەکرێ لەلایەن ئەو کەسانە بێت کە شارەزایی خۆیان هەیە لەم بوارەداو بڕوایان بەوە هەیە کە دەبێ هانی شیرپێدانی سروشتی بدرێ. هەرچەندە دایکەکە شارەزایی زیاد بکاتو فێری کرداری دووگیانیو شیرپێدانو چاودێری منداڵ ببێت ئەوەندە دەتوانێ شیر بە شێوەیەکی راستو دروست بداتە منداڵەکەیو چاودێری بکات بە باشترین شێوە.

لە ماوەی دووگیانیدا خۆراك گرینگترین بابەتەکە دەبێ گفتوگۆیی لەسەر بکرێ لەگەڵ دایکەکە. خۆراکی خراپ پێش دووگیانیو لە کاتی دووگیانی دەبێتە هۆی بێهێزی گەشەی منداڵ لەناو منداڵداندا. هەروەها بێهێزی دایك لە کۆم کردنی چەوری پێویست بۆ بەرهەمهێنانی شیر لە مەودوا. دایك لە کاتی دووگیانیو شیردانی پێویست بە خۆراکی هاو سەنگ هەیە، دەبێ پشت بە خواردەمەنی جۆراوجۆر ببەستێ، ئەمە

بێشکە ئەوەی دایکەکە دەیخوات جیاوازە لە کۆمەڵێك تا کۆمەڵێکیتر کە دەوەستێتە سەر ئەودابو نەریتە باوانەی لە ناوچەکەدا هەیەو ئەو جۆرە خواردەمەنیانەی کە لەوێ بە دەست دەکەوێ. هەروەك هەندێ لەو دایکانە بەتایبەتی ئەوانەی خۆراکیان کەمە پێویستیان بە بڕێکی زیاتر هەیە لە خواردەمەنی بەتایبەتی لە مانگەکانی کۆتایی دووگیانی.

پێویستە لەسەر دایك هەوڵ بدات کاری سەخت نەکات لەم ماوەیەدا کە ئەمە یارمەتی پاراستنی وزەی دەدات کە گرینگیەکی خۆی هەیە لە کاتی نەبوونی خۆراك.

زۆر دابو نەریتی کۆمەڵایەتی هەیە کە داوای دوورکەوتنەوەی دایك دەکات لە هەندێ خۆراك ئەمەش بێ بەش دەبێ لە هەندێ خۆراك کە بەهای خۆراکیان زۆر بەرزە. لەو کارە گرینگانەی کە دەبێ ئاوڕی لێبدرێتەوە ئەویش ئامادەکردنیمەمکەکانە لە کاتی دووگیانیدا، چونکە لەوانەیە باری گۆی مەمکەکانی کاریگەری بێت لەسەر کرداری شیرپێدانی سروشتی.

پێویستە دایك لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانیدا ڕۆژانە دەست بکات بە ئامادەکردنی هەردوو گۆی مەمکەکانیو ئەویش بە چەورکردنیانو دەست پێداهێنانیانو ڕاکێشانیان بەپێی توانا، زۆر پێویستە ئەم کردارە دوازدە جار دووبارە ببێتەوە لە ڕۆژێکدا، ئەگەر گۆیەکان بچووك بن یارمەتی ئەوە دەدات کە بە دیار بکەون هەروەها یارمەتی ئەوەدەدات کە گۆیەکان شەقار شەقار نەبن لە کاتی دەست کردن بەشیرپێدان ئەم مەشق کردنە وەکو مژینی منداڵە بۆ مەمکی دایکی، دەبێ دایك باش

بزانێ کە ئەگەر لە هەرجەمێك هەردوو مەمکی بەکارهێنا لە شیردان ئەوا مەمکەکانی کەمتر تووشی هەوکردن دەبێت لەوەی کە تەنها لەیەك مەمکی شیری پێ بدات.

بەکورتی دەتوانین بڵێین هەندێ کاری گرینگ هەیە دەبێ باسی بکرێ لەم بوارەدا لەمانەش:

١- دایك لە کاتی دووگیانی وشیرپێدانی پێویستی بە خۆراکی هاوسەنگ هەیە پشت بە خواردەمەنی هەموو جۆر ببەستێ، ئەم کارەش زۆر گرینگە بۆ دایكو منداڵ.

٢- هەندێ لە دایکان بە تایبەتی ئەوانەی خۆراکیان کەمە، پێویستیان بە خۆراکی زیاتر هەیە بەتایبەتی لە چەند مانگی کۆتایی دووگیانیدا.

٣- دەبێ دایك لەماوەی دووگیانیدا دەست بکا بە ئامادەکردنی هەردوو گۆی مەمکەکانی بۆ مەبەستی شیرپێدانی.

٤- دەبێ هانی دابونەریتی خۆجێیەتی بدرێ کە یارمەتی ئامادەباشی دایك دەدات بۆ شیر پێدانی سروشتی.

٥- کارمەندانی تەندروستی دەبێ بۆ دایکەکە روون بکەنەوە دەربارەی پێویستیەکانی خۆراکی بۆ گەشەکردنی منداڵەکەی هەروەها دەربارەی چاودێری منداڵەکەی بە شێوەیەکی گشتی.

٦- هەموو دەزانین کە شیری دایك باشترین خۆراکە، بەڵام بیرۆکەی شیرپێدانی سروشتی پێویستی بە پشتگیری تایبەتی هەیە لە هەر شوێنێك راگەیاندنی بەرهەمە خۆراکییەکانی شیرخۆر بڵاو بکرێتەوە یان دابەش بکرێ.

٧–پێویستە ئـــەم ئاگاداریانـــەی دەربـــارەی بەرهەمـــە خۆراکیـــەکانی شـــیرخۆر لـــە بنکـــە تەندروســـتیەکان و عیـــادەو نەخۆشـــخانەکان بڵاوبکرێتەوە.

ئەو هۆیانەی قەدەغەی شیرپێدان دەکات لە مەمك:

أ- ئەو هۆیانەی تایبەتە بە دایك:

١–تووشبوونی بە نەخۆشی توندی سییەکان.

٢–هەوکردنی تیژ (ئەمە بەربەستی کاتین).

٣–تووشبوونی بە نەخۆشیە درێژخایەنـــەکان وەکو هـــەوبوونی هـــەردوو گورچیلە یان شێرپەنجە.

٤–دووگیانبوونی بەربەست نییە بـــۆ وەســـتان لـــە شـــیرپێدان، بـــەڵام وا بەباش دەزانرێ کە لە پاش مانگی پێنجەم بوەستێ.

ب - هۆیەکانی تایبەت بە مەمك:

١–پەیدابوونی خەوشی کاتی وەك گیرانی جۆگەکانی شیرو شـــەقابوونی گۆی مەمك.

٢–پەیدابوونی خەوشی هەمیشەیی وەکو شێرپەنجەی مەمك یان قۆنـــێر لێ هاتنی مەمك.

جـ - هۆیەکانی تایبەت بە منداڵ:

١–بوونی شێوانی شێو (لێوکەروێشك) کە لێوی سەرەوەی کورترە یـــان کەرت بوونی مەلاشۆ کە ناتوانێ مەمك بمژێ.

٢–گیرانی هەمیشەی لووتی.

٣–بوونی سفلسی منداڵی.

٤–بێ هێزی یان نەتوانینی منداڵ بۆ مژینی مەمك.

تێبینییە گرینگەکان:

١-بەباش نـازانرێ پێش شـیرپێدان مەمکـەکان بـە سـابوون بشـووری چونکە ئەم کارە پێست نەرم دەکاتو کرداری شـیرپێدان زەحمـەت دەکات.

٢-هەندێ دەرمان رژێن هەیە لەگەڵ شیر دێتەدەر، بۆیە نابـێ دایکەکـە بەکاری بێنـێ وەکو (برومايد ، رەوانکەر ، پەنسلین ، سلفا ، کنـین ، تروبین ، مۆرفین).

٣- وەرگرتنی بڕێکی کەم مامناوەندی لە چاو قاوەو کهول زیان بـەخش نین. لە کـاتێك دا ئەگـەر شـیرپێدانی سروشـتی هەرەسـی هێنـا بـە واتای ئەوەی دایك ئەوەندە شیرەی نییە بەشی منداڵەکەی بکات، بە شێوەیەکی تایبەتی ئەگەر منداڵەکە نەوەکام بوو (خدیج) یان توانای مـەمك مژینـی کـەم بـوو، ئـەوا زۆر زەحمەتـە بـەردەوام بێـت لـە شیرپێدانی بەشێوەیەکی تەواو لەگەڵ تێبینی ئەمانەی خوارەوە:

أ- خۆراکی هاوسەنگ بدرێتە دایك.

ب- بڕێکی زیاتر لە شیرو شلەیتر بدرێتە دایك.

جـ - ئەگەر دایکەکە نەخۆش کەوت دەبێ چارەسەری بکرێ.

د- ئەگەر منداڵەکە توانای مژینی کەم بوو ئەوا ئامۆژگاری ئەوە دەکـرێ کە منداڵێکی تر مەمکەکەی بمژێ یان مەمك بەکاربێنـێ.

هـ-بەباشی دەزانین ئەو شیرەی لە مەمك دمێنێتەوە لە پاش هەر جەمێك دەربهێنرێ.

ئەو کۆسپانەی رووبەرووی شیرپێدانی سروشتی دەبن:

١- ئەو کۆسپانەی پەیوەندیان بە دایکەوە هەیە:

أ- مەمك ئەستوور بوون: هەندێ ئەستوور بوونی سادەی مەمك شتێکی ئاسایيە لە رۆژانی یەکەمی منداڵ بوون کۆتایی دێت، منداڵەکە دەست بەمژین دەکات، بەڵام ئەگەر ئەستوور بوون یان بریندار بوون زۆر بوو ئەوا بەباشی دەزانین منداڵەکە لە مەمك بکرێتەوە، چونکە منداڵەکە دەست دەکات بە مژینی گۆی مەمکەکەو دەبێتە هۆی برینداربوون و شەقاربوونی.

ب - شەقار بوونی گۆ: ئەمە کارێکی ئاساییە چونکە منداڵ هەوڵێ گەزتنی گۆی مەمك دەکات، لەوانەشە لە ئەنجامی لێکخشانی جلکی دایکی بە گۆی مەمکی بێت.

مەترسی شەقاربوونی مەمك زۆرە، گرینگترینیان:

١-ئازاری زۆر دەگەینتە دایکەکەو کار دەکاتە سەر بڕی ئەو شیرەی دەیداتێ.

٢-دایکەکە تووشی دڵەڕاوکێ دەکات.

٣-بەزۆری دەبێتە هۆی دەرچوونی قونێر.

٤-هەلێکی گەورەیە بۆ چوونە ناوەوەی میکرۆب و هەوکردنی ناوچەکە.

جـ- مەمکی قەبارە گەورە: دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە نەتوانی بەشی خۆی شیر وەرگرێ، بۆیە پێویستە مەمکەکە بە بەردەوامی بەتاڵ بکرێ.

د- پەیدابوونی خوێـن لـە شـیری دایـك لـە ئـەنجامی شـەقاربوونی گۆی مەمكو رنۆك لێدانی.

هـ- بڕی شیرەکە بەشی ناکات ئەمەش بەهۆی خاوێن نەکردنەوەی مەمك بە بەردەوامی (بـەتاڵ نـەکردنی) و هۆکـاری بـۆ مـاوە یـان لـە ئـەنجامی ترسو پەژارە و دڵەڕاوکێ.

و- هەرەسـهێنانی شـیرپێدانی سروشـتی لـە ئـەنجامی نـەبوونی ئارەزووی دایك لە مـەمك دانـی منداڵەکـەی لەبـەر نـەزانینی سـوودەکانی شیرپێدانی سروشتی.

ئەو کۆسپانەی پەیوەندیان بە منداڵەوە هەیە:

أ- جێگیرنەبوون

ب- کەم خەوتن

جـ- ژانی هەبێت یان غازات.

شیرپێدانی سروشتی و ڕێکخستنی دووگیان:

بێگومان چاودێری کردنی تێپەڕبوونی ماوەی دوو ساڵ بەلای کەمیەوە لە نێوان هەر سكبوون و سكبوونێکی تر پارمەتی پاراستنی تەندروستی دایك و منداڵە شیرخۆرەکە دەکات (ڕێکخراوی تەندروستی جیهان ١٩٨٠). کاتێ منداڵ گۆی مەمکی دایکی دەمژی وریا کردنەوەی بەرهەمی هۆرمۆنات دەکات دەبێتە هۆی ساز نەبوونی هێلکۆکە، بۆیە ئەو دایکەی بە تەواوی شیری دەداتە منداڵەکەی بەبێ تەواوکەری خۆراك بۆ ماوەی (٤-٦) مانگی یەکەمی تەمەنی کەمتر تووشی دووگیانی دەبن لەو دایکانەی ئەمە ناکات.

بەڵام لەبەر نەزانینی کاتی گەڕانەوە بۆ هێلکۆکەدانان بۆیە باشتروایە ئامۆژگاری دایك و باوك بکرێ بۆ بەکارهێنانی ڕێگای تر یەکسەر پاش منداڵی بوون بۆ ڕێکخستنی خێزان.

بەکارهێنانی قەدەغەکردنی دووگیانی بەهۆی منداڵدان یان پەردەی بەربەست یان کەف (رغوە) یان بەرگی پاراستن لەگەڵ شیرپێدانی سروشتی لێك نادەن واتە زیان بەخش نین، بەڵام ئەگەر ڕێگای تر بەکارهات بۆ نەهێلانی دووگیانی لەڕێگای زار یان دەرزی لێدان ئەوا پێویستە شیرپێدانی سروشتی رابگیرێ بە تەواوی پێش دەست کردن بە وەرگرتنی ئەم بەربەستانە، لەگەڵ ئەوەش بەکارهێنانی بەربەست هۆرمۆنی پەسەندتر دەکرێ و بەهیچ جۆرێك کۆسپ ناخاتە پێش شیر پێدانی سروشتی.

شیر پێدانی دەستکرد Artificial Feeding

مەبەست لە شیردانی دەستکرد شیروەرگرتنی منداڵـە نـەك لـە شـیری مەمکی دایکی لەبەر هەر هۆیەك ئەگەر دایکەکـە نـەیتوانی مـەمکی خـۆی بداتە منداڵەکەی، ئا لەم حاڵەتە دەبێ چاودێری تـەواوی پـاك و خـاوێنی لەگەڵ ساز کردنی کەش‌و هەواو بارودۆخێکی ئاوا کە ئـارامی‌و تـێربوونی دەروونی دەستەبەر بکات، پێویستە دایك دڵخۆش بێت، نابێ پەلە بکـات کە رەنگ بداتەوە سەر ئارامی دەروونی، هەروەها دەبـێ دایـك منداڵەکـە جێنەهێلێ کە خۆی شیرەکە بخوات، چونکە بەمە پێویسـتی بـۆ خـۆراك تـێربوو بـــەلام بێبــەش بــوو لــە فـێربوونی پێویسـتی دەروونـی بـۆ خۆشەویستی، ئەمەمان بەسەرا نەڕوات کەوا جیاوازی زۆر گەورە هەیە لە نێوان پێکهاتەی شیری دایك لەگەڵ پێکهاتەی هەرجۆرێکی تری شیر.

لە کاتێکدا ئەگەر شیری وەرگرت، نـەك شـیری دایکـی ئـەوا پێویسـتە هەندێ کەرەستە ئامادە بکات لەگەڵ چاودێری پلـەی گـەرمی شـیرەکەو بەدواچوونەوەی مەرجەکانی تەندروستی و مەرجەکانی پاگژکردنــەوە بـە شێوەیەکی زۆر ورد بۆ ئەوەی شـیرە ئامادەکراوەکـە تـەواو تەندروسـتی بێت، بۆیە پێویستە هەندێ زانیاری بدرێتــە دایـەن دەربـارەی چۆنیـەتی ئامادەکردن‌و سازکردنی شیری دەستکرد.

ئاسانکاری زۆر کرا لە دروستکردن‌و ئامـادەکردنی شـیری دەسـتکرد، لەناو شووشە دەکرێ پاش داخسـتنیان رووبـەرووی پلـەی گـەرمی بـەرز دەکرێتەوە بۆ مسـۆگەر کردنـی پـاك کردنـەوەو نەهێشـتنی هیـچ جـۆرە میکرۆبێك، منـداڵ ناتوانـێ شـیری خـاوی چێـڵ هـەرس بکـات، دەتوانـێ

شیری پاکژکراو و قوتوکراو وەرگرێ. شیری چێڵ ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین‌و کانزاو ڕێژەیەکی کەمتری کاربۆهیدراتی تێدایە ئەگەر بەراورد بکرێ لەگەڵ شیری سروشتی.

زۆری پرۆتینی ناو شیری چێڵ بۆ مەبەستی وزەیە، کەچی بەرامبەر بەمە گرانییە لەسەر گورچیلەی منداڵ بەمەش پێویستی بۆ ئاو زیاد دەبێ لە پێناوی کرداری پاککردنەوەی ئەو بڕە زۆرەی یۆریا، ئەم خشتەیی خوارەوە جیاوازی نێوان شیری دایک و شیری چێڵ روون دەکاتەوە:

ڕەگەزەکانی خۆراک	شیری دایک	شیری چێڵ
پرۆتین	(١٠٠گرام)	(١٠٠ گرام)
چەوری	١,٢٥گرام	٣,٤٠ گرام
کاربۆهێدرات	٧,٥گرام	٤,٧ گرام
خوێی کانزا	٠,٢گرام	٠,٧٥ گرام

بەڵام شیری بازرگانی زۆر جۆری هەیە لەمانە شلە، تۆز (وشککراو)، کۆمپانیەکانی تایبەت بە بەرهەم هێنانی شیری منداڵان هەوڵی ئەوە دەدەن دروست کردنی جۆری شیر نزیک بێت لە پێکهاتەی شیری دایک، لەگەڵ بەسەرداهێنانی هەندێ چاکسازی، شیری دەستکرد بریتییە لەتێکەڵەی شیر وشەکرو چەوری لەگەڵ تێکردنی هەندێ کانزاو ڤیتامین، پێویستە نرخی شیرەکە گونجاوبێت بە شێوەیەکی گشتی لەگەڵ باری

ئابووری، هەندێ جار چەند جۆرێکی شیری پزیشکی تایبەت ساز دەکرێ بۆ ئەو منداڵانەی حەساسیەیان هەیە یان هەندێ نەخۆشی دیاری کراویان هەیە.

ئەو هۆیانەی دەبنە بەکارهێنانی شیری دەستکرد:

بوونی بەربەست لە شیرپێدانی وەکو نەخۆشی سییەگرێ.

مردنی دایك.

نەبوونی بڕێکی تەواوی شیری دایك.

جمك بوون.

منداڵی هەڵگیراوە.

هەندێ نەخۆشی حەساسیە.

دەبێ شیرەکە بێ میکرۆب بێ.

دەبێ ئابووری بێت لە هەمووکات دەست بکەوێ.

ئاسان هەرس بکرێ.

بڕێکی تەواوی پرۆتین و چەوری و کاربۆهیدرات و کانزاو ڤیتامینی تێدا بێت.

خشتەی شیرپێدانی منداڵ:

ڕێگای سروشتی بۆ شیرپێدانی منداڵ لە حەفتەی یەکەم ئەوەیە شیری بدرێتی کاتێ ئارەزووی هەبێت، ئەمە مانای ئەوەنیە کە واز لە منداڵەکە بێنین چونکە نووستووە، ئەگەر دایکەکەشی خەریکی ئیش‌وکاری ماڵەوە بێت، هەروەها مانای ئەوەنییە هەر کە گریا هەموو غاردەن‌و شیری

بدەنێ، شتێکی سروشـتـی‌یە کـە مـنـداڵان لـە رووی پێویسـتیان بـۆ شـیر جیاوازن، هەندێ منداڵ زووتر برسـی دەبـێ لـەوانی تـر، بۆیـە پێویسـتە خشتە دابنرێ بەپێی پێویستیی منداڵ. ئەمـەش هـەلێکی تـەواو دەداتـە دایك بـۆ تـێرکردنی پێویسـتیە سـەرەکیەکانی منـداڵ لـە خواردەمـەنی ، خۆشەویستی ، ئارامی.

ژمارەی ئەو جەمانەی رۆژانە جیاوازە بەپێی تەمەنی منـداڵ، منداڵـی ذازە لە دایك بوو پێویستی بە جەمێك هەیە لە هەر ٢-٣ کاتژمێر، لەگەڵ زیادکردنی تەمەنی منـداڵ دەتوانـرێ جـەمی نیوەشـەو فـەرامۆش کـەین بەمەش ژمارەی جەمـەکان کـەم دەبێتـەوە لەگـەڵ زیـادبوونی قـەبارەی هەرجـەمێك.... لەگـەڵ زیـادبوونی تـەمـەنی منـداڵ دایکەکـە بەرەبـەرە هەندێ خۆراکی تری، گونجاوی بۆ دەخاتە سەر لەگەڵ شیرپێدان.

وا لە خوارەوە ئەو خشتـە پرۆگرامی شیرپێدانی منداڵ روون دەکاتەوە لە نیوەی یەکەمی ساڵی، کەمی تەمەنی منداڵ

تەمەنی منداڵ	ژمارەی کاتژمێرەکان لە نێوان جەمەکانی لەیەك رۆژ	ژمارەی شیر پێدان لەشەودا ١٠-٦ی بەیانی	ژمارەی شیر پێدانی لەماوەی ٢٤کاتژمێر
١-٢ رۆژی	١	١	٤
٢رۆژی - ٣هەفتە	٢	١	٧
٣هەفتە - ٢مانگ	٤	١	٦
لە دوو مانگ زیاتر	٤	-	٥

ئامۆژگاری ئەوە ناکرێ کە منداڵ لە (١٠) چرکە زیاتر بمێنێ لە شیروەرگرتن یان (٥) چرکە بۆ هەرمەمکێك چونکە شیرخۆر پێویستی خۆی لە شیر وەرگرتن لە ماوەی پێنج چرکەی یەکەم جێبەجێ دەکات، ئەگەر زیاتر ماوە ئەوا منداڵە پەنا دەباتەبەر گەزتن‌و راکێشانی گۆی مەمك یان نووستن لەسەری. پێویستە دایك گۆی مەمکەکانی لە پێش‌و پاش شیرپێدانی بشواتو کاتەکانیش رێك بخاتو یارمەتی منداڵەکە بدات بۆ دەرچوونی ئەو هەوایەی لەگەڵ شیر قوتیداوە بە هەڵگرتنی لەسەر شان‌و چەند لێدانێکی سووك لەسەرپشتی.

شیرپێدانی منداڵی نەوەکام (الخديج):

منداڵی نەوەکام بەوە دەناسرێ، ئەو منداڵەیە کە پێش کاتی خۆی لە دایك دەبێت، یان پێش ئەوەی گەشە بکاتو بە شێوەیەکی سروشتی پەرەبستێنی لەناو منداڵدان، هەروەها دەتوانین بڵێین منداڵ نەوەکامە ئەگەر کێشی لە کاتی لە دایك بوون لە ٥ پاوەن کە دەکاتە ٢,٥٠٠ ککم کەمتر بێت.

خاسیەتەکانی نەوەکام

١- کێشی: بە زۆری لە ٥ پاوەن کە دەکاتە ٢,٥ ککم کەمتر دەبێ.

٢- روخساری دەرەوەی: پێستەکەی نەرمی لێك گیرە، زۆرجار بەچینێکی نەرم داپۆشراوە، لە ژێر پێستی هیچ چینێکی چەوری نییە.

٣-چالاکی گشتی: گریانی نزمە، زۆر بەکەمی دەستوپێی دەجوولێنێ.

٤- مژین: بە زۆر مندالّی نەوەکام تواناى مژینــی زۆرکەمــە، یـان کـرداری مژینی بەهێز نی‌یەو هەندێ جار تواناى قووت دانی نی‌یە.

٥- هەناسەدان: هەناسەدانی کزونزمە وڕێك نی‌یەو رەنگی شینە.

٦- سوورِی خوێن: سوورِی خوێنی بێهێزەو چالاك نی‌یە، رەنگی دەســتو پێی شینە.

٧- گـەرمی: گـەرمی رێکوپێـك نی‌یـەو توانـاى کۆنـترۆل کردنـــی نییــە، نەوەکام پاش تێپەڕبوونی (١٢-١٤) کاتژمێر لە پاش لـە دایـك بوونـی شیری پێدەدرێ، دەکـرێ کـە ئـەم کاتـە زووبـێ بـە تایبـەتی ئەگـەر مندالّەکە جێگیر نەبوو هەمیشە بگرییێ، درێــژ کردنـەوەی ئـەو ماوەیـە شتێکی راست نی‌یــە. شــیرپێدانی نــەوەکام کردارێکـە پێویسـتی بـە کارامەیەکی بەرز هەیە، رەنگ دانەوەی مژینی نزمە، توانـای کۆخـەی نی‌یە، زۆر لەو شیرەی وەری دەگـرێ بەرِشـانەوە فـرِێ دەدا، رەنگـی خێرشین هەلّدەگەرێ لەوانەیە دەمـرێ، بـەلاّم ئەگـەر توانـای مژینــی هــەبوو ئــەوا دەبــێ مەمکی دایکــی پــێبدرێ، بـــەلاّم دەبــێ ســـەیری پێدانەکەی بکرێ ئایا کاریگەرە لەسەری، ئایا نیشانەی مــاندووبوونی پێوە دیارە یان نا، ئەگەر نیشانەی ماندووبوونی بەسـەرەوە دیـاربوو ئەوە دەبێ شیری لە رێگای لوولە بدرێتێ.

دەبێ چ بدرێتە مندالّی نەوەکام:

باشتروایە لە رۆژی یەکەم هیچ شتێك نەدرێتە مندالّـی نـەوەکام، رۆژی دووەم کەمێك ئاوی شیرین کـراو بـە شـەکریان گلوکۆزی پێدەدرێــت، کـە

توانای مژینی هەبوو دەخرێتە بەر مەمکی دایکی، بەڵام ئەگەر توانای نەبوو، دەتوانین شیری مەمك دەربێنین بە هۆی دڵۆپێن بیدەینێ، لە هەفتەی دووەم هەندێ ڤیتامین (C)ی بۆ بخرێتە سەر. بەڵام ئەگەر منداڵەکە نەیتوانی قووت بدات، دەبێ شیری بەرێگای تیوب (سۆندە) بدرێتێ، ئەم تیوبە لە رێگای لووتەوە رەوانەی خوارێ دەکرێ تا دەگاتە سەرەوەی گەدە بە نیوئنج.

دەبێ بەرەحەتی ببەسترێ لە سەرەوەی سەری منداڵەکە لە نزیکی ٥٠سم جێگیر دەکرێ کە رێگا بە هاتنە خوارەوەی شیرەکە دەدات.

باشترە ئەگەر ئەو منداڵانەی کێشیان لە (٢) کگم کەمترە هەردووکاتژمێر چەمێکی بدرێتێ پاشان هەردوو کاتژمێرو نیو پاشانیش هەرسێ کاتژمێر جەمێك.

لە شیرکردنەوە Weaning

مەبەست لە شیرکردنەوە ئەوەیە کە خواردەمەنی بخرێتە سەر خۆراکی منداڵ بەشێوەیەکی پەیژەیی، بەپێ تواناو بەپێی کەمی ئەو شیرەی پێی دەدرێ چ سروشتی بێت یان دەستکرد.

منداڵانی شیرخۆر گەشە کردنیان جیاوازە هەروەها پێویستیشیان جیاوازە، بۆیە پێویستە لەسەر دایك لە تەمەنی (٤-٦) مانگی دەست بکات بە خۆراك پێدانی زیاتر وەکو تەواوکەری شیری دایك، بە خستنەسەری خۆراکی زیاتر لەسەر خۆراکی منداڵ، دایکەکە دەست دەکات بە راهێنانی منداڵەکەی لەسەر چەشنی نوێی خۆراك، هەر لەو

کاتەی خۆراکی زیـادەی لەسـەر بناغەیـەکی رێکوپێـك پـێدا کرداری لـە شیرکردنەوە دەست پێ دەکـات، کـەچی منداڵەکـە پێویسـتی پشـتگیری خواردەمەنیو سۆزی دایکی هەر دەمینێ هەروەها شیرپێدانی سروشتی.
لەبەر ئەوەی منداڵ لە کـاتی لـە شـیرکردنەوە بـە تایبـەتی تووشـی بـەد خۆراکی پەتا دەبێ، بۆیە پێویستە لە شیر کردنەوە بە پەیژەیی دەسـت پێ بکات، دایکەکە دەست دەکات بە پێدانی شیرخۆرەکەی، لە سـەرەتا چەمێکی ئامادەکراو لە خواردەمەنی هوردکراو رۆژانە جـارێکی دەداتـێ، لە رۆژی دوایـی دەیکاتـە چـەند جـەم... خواردەمەنیـەکانی خۆجێیـەتی وەکو سەوزەو دانەوێلەو مێوە گونجاوترین خواردەمـەنی رەق، هـەروەها تێکردنـی ئـەو خواردەمەنیـەی خـێزان بـەکاری دێنـێ لەگـەڵ ئـەو خواردەمەنیەی بۆ ئەو ئامادەکراوە.
چاکتروایە ملاك یان کوپ بۆ خۆراك پێدانی منداڵ بەکاربێ چونکە ئەمانە بە ئاسانی پاك دەکرێتەوەو لە پیس بوون دەپارێزرێن.

کاتی گونجاو بۆ لە شیر کردنەوە:

گونجاوترین کات بۆ لەشـیرکردنەوەی منـداڵ پـاش مـانگی پێنجەمـە لەبەرکەمی شیر لەلایەك و لە لایەکیتر بڕی ئاسنو ڤیتامین (سـی)بەشـی منداڵەکە ناکات، لە هـەندێ وڵات دەسـت دەکـرێ بـە لەشـیرکردنەوە لـە کۆتایی مانگی سێیەم. لە کۆتایی مانگی سێیەم دایکەکە گوشراوی مێوە یان تەماتەی دەداتێ، لەسەرەتادا بە شێوەیەکی سوککراو وبڕێکی کەم، چاکتروایە لە مانگی چوارەم وسەرەتای مانگی پێنجـەم دانەوێلەشـی بـۆ بخرێتـە سـەر وەکو نیسـك ، مـاش ، یەکـەم جـار زۆر بەکـەمی پاشـان

بەرەبەرە بۆی زیاد بکات چونکە ئەمانە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین (ب) هەروەها چونکە ئاسنیان تێدایە، پاشان ماستو مۆزیشی بۆ بخرێتە سەر خۆراکی.

بەڵام لە مانگی شەشەم باشتروایە سەوزەو مێوە بەشێوەیەکی پەیژەیی بدرێتێ بەپێی ئارەزووی منداڵو توانای وەرگرتنی، هەروەها دەبێ هێلکەو گۆشتی کوڵاوی ورد کراویش بدرێتێ، بەتایبەتی گۆشتی مریشك کە دەوڵەمەندە بە پرۆتینو ئاسنو ڤیتامین (ب)ی ئاوێتە کراو، لە مانگی حەفتەم جەلیو کاستەری دەدرێتێ لەگەڵ ئاگاداری تەواو بۆ بڕی چەوری کە کاتێکی زۆری دەوێ بۆ هەرس کردن.

بنەماکان یان بنچینەکانی لە شیرکردنەوە:

١- لە شیرکردنەوە نابێ لە هاوین دەست پێ بکات چونکە لەم کاتەدا منداڵ زۆر تووشی هەندێ هەوکردن دەبێت.

٢- لە سەرەتای خۆراك پێدانی منداڵ دەبینرێ منداڵەکە خواردەمەنیەکەی لە دەمی دەردێنێو فڕێی دەدات چونکە هێشتا لەگەڵی رانە هاتووە بۆیە دەبێ دایکەکە چەند جارێك مەشقی پێ بکات.

٣- پێویستە پاڵە پەستۆ نەخاتە سەر منداڵ بۆ دەرخواردنی ئەو خواردەمەنیانەی منداڵەکە حەز لە خواردنی ناکات، بەڵام جار لە دوای جار هەوڵی بۆ بدرێ تا پەسەندی دەکات ئەمەش پاش تێپەڕبوونی هەفتەیەك ئەنجام دەدرێ.

٤- کاتێ برسی دەبێ بڕێکی کەمی پێدەدرێ.

٥- نابێ دەست بکرێ بە خۆراك دانی لەو کاتەی تووشی سکچوون بووە.

گیروگرفتەکانی شیرپێدان:

لێرەدا هەندێ گیروگرفتی پەیوەندار بە شیرپێدانەوە هەیە کە تووشی شیرخۆر دەبێ بە تایبەتی لە مانگەکانی یەکەمی تەمەنی کە دەبنە هۆی بێزار کردنی دایکەکەو دڵەراکێی، سەرەڕای توانای زاڵ بوون بەسەریاندا.

گرینگترینی ئەم گرفتانە:

١- شیرپێدانی کەم (کەمتر لە پێویست) مانای ئەوەیە منداڵەکە بەشی خۆی شیر وەرناگرێ وتێرنابێ نیشانەکانی ئەمانەن:

أ- گریانی بەردەوام.

ب- کەم نووستن.

جـ- کێشی لەسەر خۆ زیاد دەکاو لە سنوورێك دەوەستێ.

د- قەبزی بەردەوام.

هـ- رەنگی پیسایی مەیلەو زەردە.

و- رشانەوەی بەردەوام لە ئەنجامی قووت دانی هەوای زۆر پاش نەمانی شیری مەمكو بەردەوام بوونی لە مژین.

دەتوانرێ ئەمەش دەست نیشان بکرێ بە کێشانی منداڵەکە لە چەند کاتی رێکوپێكو جێگیر و هەمان جلوبەرگی، پێش شیر وەرگرتن دەکێشرێ پاشانیش دەکێشرێ، جیاوازی نێوانیان بڕی شیرەکە دەردەخات.

٢- شیر پێدانی زۆر (زیاتر له پێویست):

ئەمه له وڵاته گەرمەکان ڕوودەدات، کاتێ مندالْ پێویستی به بڕێکی زۆری شله هەیه کـه بـەزۆری لـه شـێوەی شـیری مـەمکی دایکـی وەردەگرێ، بـه زۆری منداڵەکه کێشـی لـه دەسـت دەدات لـه ئـەنجامی ڕشانەوەی بەردەوامو سکچوون.

٣- ڕشانەوە:

ئەمه لەلای زۆر له منداڵانی شیرخۆر دیاردەیەکی سروشتیيه به زۆری هۆیەکەی دەگەڕێتەوه بۆ وەرگرتنی بڕێکی زۆری شیر.

٤- سکچوون:

بڕی وەرگرتنی شیری زۆر دەبێته هۆی زۆربوونی ژمارەی دەرچوونـی سکی منداڵ، ڕوودانی سکچوون زۆر کەمه لەو منداڵانەی شـیری دایکیـان وەردەگرن، ئەمەش نیشـانەی بوونـی هەوکردنـه لـەلای شـیرخۆر ئەگـەر پێچەوانەی ئەمه نەسەلمێندرێ.

٥- قەبزی:

ئەمـەش زۆر کـەم ڕوودەدات لـەلای ئـەو منداڵانـەی شـیری مـەمکی دایکیـان وەردەگرن، هـەروەها شـیری دەسـتکرد ئەگـەر بەرێگایـەکی تەندروستی وبەبڕێکی هاوسەنگ ئامادەکرابێت.

٦- ژانەسگ (المغض):

ئەمە زۆر روودەدات لەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە سێ مانگ کەمترە، حالەتێکی لەناکاوەو گریانێکی بەرزو بەردەوامی هەیە، دەمو چاوی سۆر هەڵدەگەڕێو هەردوو پێیەکانی بەرزدەکاتــەوە بـۆ لای سـگی، بـە زۆری پێیەکانی ساردن، دەتوانرێ چارسەری ئەم حالەتە بکرێ بە هەڵــگرتنی منداڵەکـە لەسەرشـانو بەشــێوەیەکی راســت ئینجـا چــەند لێدانێکــی لەسەرخۆ لە پشتی منداڵە کە بۆ ئەوەی هەموو غازاتەکان دەربچن.

شلە ژانەکانی ساواو چاودێریێ کردنیان:

منداڵی ساوا تووشی زۆر شلەژان دەبێت، کە زۆر جــار بـووە هـۆی لـەناو چوونــی یــان تووشــبوونی بەنەخۆشـــی درێژەخایــەن، بــەڵام ئــەو پێشکەوتنەی لە بواری پزیشکی پاراستنو چارەسەرکردن و بەکارهێنانی تــەکنیکی نـوێ لـە تواناداپـە چارەسـەرکردنو راســت کردنــەوەی ئــەم شلەژانانە وابکرێ کە منداڵەکە بە ژیانێکی سروشتی بژی، لەبەر زۆر ئــەو شلەژانانەو زۆری سەرچاوەکانیان، هەندێك لەمانە دەخەینــە روو بــەپێی گرینگیو بڵاوبوونەوەیان.

١- درکی بڕبڕە Spina Bifida

بریتییە لە خەوشێك تووشی بڕبڕەی پشت دەبێت لە ئەنجامی خەراپ پێکهاتنی بڕبڕەو تێکەڵ بوونیان، واتــە بڕبڕەکـان لـە کـاتی پێکـهاتنیان دانەخراوە، بڕبڕەی پشت کـراوە دەبێـت، جۆگـەی ئێسـك دادەخـات کـە

درکە پەتەی تێدایە، کە دەبێتە هۆی دەرچوونی ئەو پەردەیەی درکە پەتی پێچاوە لە شێوەی ئاوسان وبڕین لە ناوچەی ئێسکی کلێنجە.

درکی بڕبڕە لەسەر چەند شێوەیەك دەبێ، هەیە خەوشەکەی سادەو گچکەیە پێویستی بە چارەسەرکردن نی‌یە تەنها ئەگەر نیشانەی دەمارگیری پێوە دیاربوو چونکە درکە پەت و سەحایای سروشتین، ئەم حالەتە پێی دەوترێ درکی بڕبڕەی سووك.

بەڵام ئەگەر خەوشەکە گەورە بوو، قەبارەکەی لە نێوان قەبارەی گوێزێك‌و قەبارەی سەری ساوا بوو، لە شێوەی ئاوسانێك پڕ لە درکە شلەی دەماخ ئەم جۆرەیان پێ‌ی دەوترێ درکە بڕبڕەی توورەگەیی، ئاوسانەکە کار ناکەتە سەر تۆڕی دەمارگیری بۆیە منداڵە هیچ ئیفلیجی نی‌یە، هەروەها توانای لەسەر هەردوو کرداری میزکردن‌و پیسایی کردن هەیە، بەڵام جۆری تر کە ترسناك ترین جۆرە پێ دەوترێت (القیلە النخاعیە السحائیە) کە سەحایاو درکە پەت لە کونی جۆگەی درکی دەردەچن توورەگەکە بە پەردەیەك پۆشراوە یان بە پێستێکی تەنك کە دەبێتە هۆی ئەوەی زووکێم بکات شلە درکی لێ‌دێتە خوار و منداڵەکە تووشی ئیفلیجی ناتەواو یان ئیفلیجی تەواو دەکات لەو ناوچانەی یان ئەو ئەندامانەی دەکەونە ژێر خەوشەکە کەوای لێدێ ناتوانێ کۆنترۆلی میزکردن‌و پیسایی کردن بکات، ئەم حالەتە هەردەبێ بە هۆی نەشتەرگەری چارەسەر بکرێ، بۆیە دەبێ چاودێری منداڵەکە بکرێ لە پێش نەشتەرگەری و لەپاش نەشتەرگەریش هەروەها چاودێری تایبەتی بۆ خۆراك پاراستنی ئاوسانەکە لە پاڵەپەستۆ لەسەری یان ئەزیەت دانی

لە كاتی خواردن، تێبینی هەلگرتنی منداڵەكەو دانیشتن دەكرێ بۆ قەدەغەكردنی پاڵەپەستۆ لەسەر توورەگەكە لە كاتی راكشانی، لەگەڵ تێبینی كردنی منداڵەكە لە رووی پلەی گەرمیو لێدانی دڵو هەناسەو میزو پاشەڕۆی ونیشانەكانی بەرزبوونەوە پاڵەپەستۆی گەرمی ناو كەللەسەر، لە كاتی دانانی منداڵەكە لەسەر سگ لە پێخەفەكەی سەرچەفێكی بلاستیك لە سەر پشتی جێگیر دەكرێ بۆ ئەوەی تورەگەكە پیس نەبێ بەهۆی پاشەڕۆ، هەروەها بالیفێك دەخرێتە ژێر بەشی خواری لاق بۆ قەدەغەكردنی پاڵەپەستۆ لەسەر هەردوو چۆكیو ئانیشكیو دەموچاوی.

بەلاّم پاش نەشتەرگەری گرینگترین ئەو خالانەی دەبێ رەچاو بكرێ ئەوەیە منداڵە درێژ دەكرێ تاداوی برینكە هەلّدەگیرێ، لەگەڵ پاراستنی برینەكەو مانەوەی بە پاگژی، سەلاّم سەبارەت بە خۆراك باشتروایە خۆراكی بە سۆندە بدرێتێ تا ئەو كاتەی چاك دەبێتەوە، ئامانجی گشتی لە چاودرێریو چارەسەركردن ئەوەیە وەدەست هێنانی تەندروستی جەستەیی و ژیری بە شێوەیەكی زۆر باش لەگەڵ گونجان لەكاروكردەوەی رۆژانە بەوەندەی كە پێی دەكرێو دەتوانێ.

٢- ئاو بەربوونی سەر (استقاء الرأس Hydrocephalus)

ئاو بەربوونی سەر لە ئەنجامی نەمژینی تەواوی دڕكە شلەی دەماخو كۆبوونەوەی لە دەماخ، دەبێتە هۆی گەورەبوونی قەبارەی سەرو زیادبوونی پاڵەپەستوی ناو كەللەسەر، یان لە ئەنجامی گیرانی رێرەوی (جۆگەی) دڕكە شلەی دەماخو رێگای هاتنە خواری دەگرێ، ئەم

گیرانەش بۆ چەند هۆیەك دەگەڕێتەوە لەمانە خەوشێکی ئاگاری بڕبڕەی پشت، بوونیبرین، تووشبوونی منداڵ بە هەوکردنی سەحایا، یـان خوێـن بەربوون لە ئەنجامی تووش بوونـی سـەر کەدەبێتـە هـۆی خڕبوونـەوەی خوێن.

گرینگترین ئەو نیشانانەی تێبینی دەکرێ:

١-توێکلی موخی نەرمە.

٢-قەبارەی سەری گەورەیە.

٣-هەندێ کات کەم عەقلی لێ ڕوودەدات.

٤- لە دەست دانی ئارەزووی خواردنو هەست نەکردن بە ئارامی.

٥- کشانی پێستی سەر دەبێتە هۆی ڕاکێشـانی پێڵووەکـانی چـاو بـۆ سەرەوە.

٦- پێکەوە نەنووسانی هێڵی گەیشتن نێوان ئیسکەکانی کەللەسەر.

ئەم حالەتە بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێ، دەبێ چاودێری بـاش بکرێ لە پێشو لەپاش نەشتەرگەریەکە بۆ پاراسـتنی ئـەو برینانـەی کـە ڕوودەدەن لـە شـوێنەکانی پاڵەپەستۆی لـەش، بەتایبـەتی سـەر کـە بالیفێکی گچکەی لە ژێردادەنرێ، بەڵام لەحاڵەتی ڕوودانی برین دەبێ بـە بەردەوامی پاك بکرێتەوە وتیمار بکرێ نەوەك تووشی هەوبوون بێت.

٣- لێوکەرت بوون (سێ لچ) (لێو کەروێشك) Clftlip

کەرت بوونی لێو لەناو نێرینە زۆر باوە، منداڵ لە دایك دەبێ و لێوی سەرەوەی شەق بووە، ئەمەش دەبێتە گیروگرفت لە شیرخواردن، پاش ماوەیەکی کورت لە دوای لە دایك بوون نەشتەرگەری بۆ دەکرێ، بەڵام هەندێ جار ئەم نەشتەرگەریە دوادەخرێ تا تەمەنی دەگاتە یەك مانگ یان دوو مانگ بەپێی باری تەندروستی و کێشی منداڵەکە.

پێش نەشتەرگەری دەبێ ئامۆژگاری دایکەکەی بکرێ وهێمن بکرێتەوەو تێی بگەیەنن کە ئەم خەوشە پاش نەشتەرگەری نامێنێ و منداڵەکە سروشتی دەبێت، هەروا دەبێ دایکەکە فێر بکرێ چۆن خۆراك بداتە منداڵەکەی بە بەکارهێنانی کەوچك یان دڵۆپێن.

بەڵام پاش نەشتەرگەری لەو خاڵانەی کە دەبێ رەچاو بکرێ پاراستنی شوێنی نەشتەرگەریەکەیە لە ئەزیەت پێگەیشتن‌و خوراندنی شوێنەکە، باشتروایە چاودێری شوێنی نەشتەرگەریەکە بکرێ بەپاککردنەوەی بەردەوام‌و لابردنی قەتماخە پاش وشك بوونی، مژین لە کەرت بوونی مەلاشۆ زەحمەت ترە لەوەی لە کەرت بوونی لێو، خۆراك دانی بەردەوام بە بەکارهێنانی دڵۆپێن دەبێت چونکە ناتوانی بمژی تاکاتی نەشتەرگەری، دەمی منداڵ پاش هەر شیروەرگرتنێك بە گیراوەی خۆجێ یەتی یان هەر گیراوەیەکی پاك دەشوورێ بۆ ئەوەی نەهێلی شیر لە شوێنی نەشتەرگەریەکە بمێنێ.

٤– کەرت بوونی مەلاشوّ (شەق بوونی سەرەوەی ناودەم) Cieftblat

کەرت بوونی مەلاشوّ لە ناو کچانە بـاوە، یـان لەگـەڵ لێوکـەرت بـوون روودەدات یان بەتەنیابی. منداڵەکە زۆر ماندوو دەبێ وناتوانێ بە ئاسانی شیرەکە وەرگرێ، هۆی ئەم خەوشەش یان دەگەڕێتەوە بۆ هۆی بۆمـاوە یان لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانی دایکی تووشـی سـۆریکەی ئـەلمانی هاتووە.

ئەمـە بـەهۆی نەشـتەرگەری چارەسـەر دەکـرێ و دەبـێ زۆر بایـەخ و چاودێری منداڵەکە بکرێ پێش وپاش نەشتەرگەری.

کەرت بوونی لێوو کەرت بوونی مەلاشۆ دوو دیاردەی خەوشی باون لە نێو منداڵان، ئەم دووحاڵەتە یان پێکەوە دێن یان یـەك یەکـە. هـۆی ئـەو ماندووبوونەی لە ئەنجامی ئەم دوو خەوشە دروست دەبێت کە منداڵەکـە ناتوانێ شیر وەرگرێو هەناسە بدات لە ڕێگای زارەوە.

٥– سووڕانی پێ (حنف القدم) Clubfoot

لە خەوشەکانی ئێسکە پەیکـەری ئاکـاری سـوورانەوەی پێیـە لـەلای منداڵ، پـێیەکانی خواردەبنەوە بۆ ناوەوە، حالەتە سووکەکان بـۆ بـاری نا تەندروستی منداڵدان دەگەڕێتەوە لە کـاتی دووگیـانیدا، ئـەم حاڵەتـە نامێنێ پاش ئـەوەی پێیـەکان سەربەسـتی جوولانـەوەیان دەبـێ پـاش لەدایك بوون.

پسپۆرەکان ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کەوا پێیەکان بجوولێن بۆ دۆخی تەندروستی خۆی بەپێی توانا لە گێچی بگرێو لەسەرەوە بـە سـتوونێك

دەچەسپێ کە قەدەغەی گەڕانەوەی دەکات بۆ دۆخی جاران لە کاتێك دا ئەگەر ئەم گەچ کردنە سوودی نەبوو ئەوا کرداری جوانکاری هێنانەوە جێی بۆ دەکرێ.

٦- نێك لەبارچوونی دواوە Dislo cation of the hipe

لەو بڕوایە دایە کە هۆیەکەی بۆ باری ناتەواوی جومگەکان و پەرەسەندنی کۆرپەلە دەگەڕێتەوە، کاتێ مندالّ هەناوداوی تازە فێری رۆیشتن دەبێ ئەو گرانابیەی جەستەی دەبێتە هۆی لەبارچوونی راستەقینە. دەتوانری تێبینی ئەم حالّەتە بکرێ لە مانگی یەکەم لە ئەنجامی پشکنینی ئاسایی مندالّەکە لە بنکەکانی چاودێری، دەبینرێ کەوا ناتوانێ جومگەکانی حەوز لێك دوو بکاتەوە، هەروەها دەتوانرێ ئەم حالّەتە بدۆزرێتەوە بە هۆی تیشکی سینی. چارەسەری دەبێ زوو بکرێ پاش دەست نیشان کردنی چونکە هەر دواخستنێك دەبێتە هۆی لەبارچوونی تەواوی و بەزەحمەت راست دەکرێتەوە.

٧- خوێن بەربوون لە ناو کەللەسەر:

ترسناکترین حالەتە کە تووشی ساوا دەبێت لە ئەنجامی لە دایك بوون. هۆی خوێن بەربوون دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ئۆکسجین یان برینداربوونی لە کاتی لە دایکبوون بە هۆی پالّەپەستۆ خستنە سەر کەللەسەر. هەردوو شیلکە سەر فراوان دەبن وپڕدەبن، رشانەوەی بە تەوژم دەبێت، ئارەزووی خواردنی زۆر کەم دەبێت. ئەوەی زۆر گرینگە تێبینی نیشانەکانی خوێن بەربوون بکرێ، باری تەندروستی ساواکە

هەڵبسەنگیو بشکنینی پێویستی بۆ بکرێ، ئۆکسجینو خۆراکی پێ بدرێ و گەرمی زۆر پێویستە بۆ پاراستنی باری تەندروستی.

٨- دەو کولی Thrush

هەوبوونی پەردەی ناو دەمە، هۆیەکەی بۆ ئەو کەڕووانە دەگەڕێتەوە لە جۆری هێلکە کەر لەزێی دایك دەبێت ئەمەش نەخۆشی نییە.

بەهۆی ئەو گۆڕانکاریەی لەسەر زێی دایك ڕوودەدات لە کاتی دووگیان بوونی دەبێتە هۆی هەوبوونی زێ، ئەمەش دەگوازرێتەوە بۆ ساوا لە کاتی تێپەڕبوونی بە جۆگەی لە دایك بوون، یان بە هۆی دەست دانی گۆی مەمکی لە کاتی شیر پێدان، یان لەڕێگای دەست دانی ئەو کەسانەی لەیەکەی چاودێری ساوایان کاردەکەنو تووشی ئەمە بووینە.

لەسەر زمانی ساوا و لەناو لێو و پدوولێخە پەردەی ناو دەمی منداڵەکە دەنك دەنکی سپی دەردەچێ کە ئازاریان نییە. بە ئاسانی چارەسەر دەکرێ بە بەکارهێنانی گیراوەی سنشن centionriolet لەگەڵ دابڕانی واتە جیاکردنەوەی ساوا کەو کەرەستەکانی لەگەڵ منداڵانیتر، هەروەها دوورخستنەوەی ئەو کارمەندانەی لە چاودێری منداڵان کار دەکەنو تووشی ئەم نەخۆشییە بووینە یان هەڵگری نەخۆشیەکەن، بەڵام سەبارەت بە دایك ئامۆژگاری دەکرێ دەربارەی چۆنیەتی بایەخدانو چاودێری خۆی بکات لەگەڵ سەیرکردنی نیشانەکانی دەوکولی بۆ ئەوەی چارەسەری پێویست وەربگرێو دڵنیا بێت لە پاكو خاوێنی بەتایبەتی هەردوو دەستو مەمکەکانی.

٩-سكچوون

سكچوون له نەخۆشیە باوەكانەكە تووشی منداڵان دەبێ، ئەم نەخۆشیە بەمە جیا دەكرێتەوە كە پاشەڕۆی زۆر شلەو چەند جارێك دادەنیشێ بە هۆی دەردانی زۆری ئامێری لێخە ریخۆلە كە هەوبووە و زۆر بوونی جوولانەوەی رێخۆڵەی پێچاوپێچ بوونی، لەم تەمەنەدا سكچوون نەخۆشیەكی زۆر درمە بەهۆی چەند بەكتریای نەخۆشیو وڤایرۆس تووشی دەبێت، بۆیە باشتروایە هەركاتێ ئەم حالەتە دۆزرایەوە ساواكە جیابكرێتەوە.

سكچوون دوو جۆری هەیە، جۆری سكچوونی سووك كە هاوشان دەبێ لەگەڵ كەمێ پلەی گەرمی و پاشەڕۆی لە شێوەی ئاو دەبێ لەگەڵ كەمێك لێخە بابەتو پارچەی بچووك، بەڵام رەنگی پاشەڕۆكە یەكەم جار زەردە پاشان بەرەبەرە بەرەو كەسكی دەچێتو هاوشان دەبێ لەگەڵ پریابوونی سكی لەگەڵ هەندێ ژانە سكو رشانەوەو نەبوونی ئارەزووی خواردن.

بەڵام سكچوونی گران پاش چەند كاتژمێرێك سكچوونی سووك دەگۆڕێ بۆ سكچوونی گران، سكی پریادەبێ لەگەڵ رشانەوەو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی. لە ئەنجامی لە دەست دانی شلەی لەشی دەبینین كێشی كەم دەبێتەوەو وشیلكی سەری نزم دەبێو چاوەكانی مۆلەق دەبنو نیوە داخراو دەبن لەگەڵ وشك بوونی پەردەلێنجەی ناودەم، بەڵام بەرەبەرە میزكردنی كەم دەبێتەوە ورەنگی هەڵدەبزركێو هەناسەی سواردەبێ و بەگران هەناسە دەدات.

ئەو کردارانەی کە پێویستە بکرێ بۆ ئەم حاڵەتە:

جیاکردنەوەی منداڵەکە یەکسەر پاش دۆزینەوەی ئەم حاڵەتە، لەگەڵ ناردنی نموونەیەك لە پاشەڕۆی بۆ تاقیگە کە لە ئەنجامیدا دەزانرێ هۆی ئەو نەخۆشییەو دەرمانی بەپێی ئەم زانیاریە دەدرێتێ. بەبەردەوامی پلەی گەرمی دەپیورێ هەروەها لێدانی دڵو هەناسەو پاڵەپەستۆی خوێنی.

چاودێری تایبەتی دەوی منداڵ دەکرێ چونکە وشك بووە لەبەر نەخواردنی خۆراك لەگەڵ تێبینی کردنی هاوکێشیو هاوسەنگی کردنی ئەو شلەو مادانەی لە دەستی داوە بە هۆی خوێن بەر، چونکە خواردەمەنی لەرێگای زار دەوەستێ تا رشانەوەی نامێنێ، پاش ئەوە دەست دەکرێ بە خواردەمەنی بەبڕی نیوەی جاران.

لەلایەکی تر چاکتروایە هانی دایکان بدرێ بۆ شیری سروشتی خۆیان بۆ ئەوەی دوورکەونەوە لە سکچوون، گوێ رایەلی رێگای راست لە ئامادە کردنو بەکارهێنانی بڕی شیری پێویست بەپێی تەمەنی، ئاو دەبێ پاککراوبێت پێش ئەوەی بدرێتە منداڵ، هەروەها شووشتنی مەمك پێش و پاش شیرپێدانی، ئەمانە هەمووی منداڵەکە دوور دەکەنەوە لە تووشبوون بە سکچوون.

١٠- هەوبوونی چاوی ساوا:

هەوبوونی چاوی ساوا بە هۆی هەوبوونی توندی tرووکە پێلووە، هەبوونی تررووکە پێلووی سوزەنەکیش لەئەنجامی تێپەڕبوونی منداڵەکە لە کاتی لەدایك بوون بە جۆگەی زێی تووش بوو، یان لەناو منداڵدانی

دایك له كاتی تەقینی پەردەی سەرابی، ئەم هەوبوونە زۆر مەترسی هەیە بۆ بیلبیلەی چاو و ترسی كوێربوونــی هەیـە، هـەندێك لـە سڕینی چـاوی دەنێرنە تاقیگە بۆ زانینی هۆكاری ئەم نەخۆشییە.

دەبێ چاودێری تەواوی چـاوی منـداڵ بكـرێ لـە كـاتی دڵۆپێنـی واتـە تێكردنی، چاودێری ئەوەش بكرێ كە تێكردنی دڵۆپەكانی لە ناو پێلووی چاو بێت، چونكە ئەو دەرمانە كاریگـەری زۆری هەیـە لـە برینـدار بـوون سۆربوونەوەی پێلـوو و چـاوی منداڵەكـە بـۆ چـەند رۆژێــك، باشــتروایە جووڵانــەوەی دەستــەكانی دەست نیشـان بكـرێ ئاگـاداری بـێن نــەوەك چـاوە تـووش بووەكـە بـە دەسـت بسـڕێتەوە، پێویسـتە چاوەكـانی بــە بەردەوامی بشوات بۆدانی ئەو جیقانەی كەڵەكە بووینە.

۱۱– گیرانی بۆڕیچكەی میز:

گیرانی بۆڕیچكەی میز دەبێتە هـۆی زۆربوونـی بـڕی مـیزو زیـادبوونی پاڵەپەستۆی پێچەوانـە كـە شـوێنەواری لایـەكی خـەراپی هەیـە لەســەر گورچیلەو بۆڕی مـیز كـە دەبێتـە هـۆی تووشـبوونیان بـە هـەوبوون كـە دەبێتە هۆی مردنی بە هۆی پەككەوتنی گورچیلە....

زۆر پشكنین دەكرێ بۆ دیاری كردنی شوێنی گیرانەكـەو ئـەو مـیزەی تێیدایە، دەبێ میزەكە بـە هـۆی سـۆندەی تایبەتـەوە بێتـە خـوار پێـش نەشتەرگەری كە مەبەستی كردنەوەی گیرانەكەیە، لەگـەڵ تۆمـار كردنـی بڕی میزەكە زۆر بە وردی، دەبێ بەرێگای تەندروسـتی سـۆندەكە رەوان بكرێ و میزەكە بێتە خوار، باشتروایە هەندێ دەرمانی دژە ژیانی بدرێتـێ بۆ پاراستنی لە رنۆك و شوێنەواری خەراپ.

بەشی چوارەم

شیرخۆر

قۆناغی شیرخۆر بەوە ناسراوە هەر لەکاتی لەدایك بوون درێژدەبێتەوە تا کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنی بەتێکرای گەشەو پەرەسەندنی خێرا. ئەگەر لەگەڵ ماوەکانی پاش ئەم کاتە بەراوردی کرا، منداڵ لەم قۆناغەدا بەتەواوی پشت بەدایك و باوکی بەتایبەتی دایکی دەبەستێ بۆ جێبەجێ کردنی هەموو پێویستیەکانی. منداڵ لەم قۆناغەدا رەوشتی جێگیرنیەیە شیرپێدانی وئارامی پێ دەبەخشێ، بۆیە زانینی گرینگی شیرو هەلێکی تەواو بۆ منداڵی ساوا گرینگی خۆی هەیە لەپەرەسەندنی دەروونیو جەستەیی.

بۆ ئەوەی شیرخۆر هەست بە ئارامی بکات دەبێ رەچاوی پێویستیەکانی جەستەیی و دەروونی بکرێ لەلایەن ئەو کەسانەی بە چاودێری هەڵدەستن، گرینگترینی ئەم پێویستیانەش پێویستی منداڵە بۆ خواردەمەنی، چونکە برسێتی دەبێتە هۆی گرژی دەروونی منداڵی شیر خۆر کە هاوشان دەبێت لەگەڵ گریانێکی بەردەوام تا گەدەی پڕ خواردەمەنی دەکرێ ئینجا کڕ دەبێو ئارام دەبێ و خەوی لێ دەکەوێت یان دەست دەکات بەیاری کردن. هەروەك پێویستی بۆ سۆزو خۆشەویستی شان بە شانی خواردەمەنیە، خواردەمەنی بەتەنها بەس نیە ئەگەر سۆزو خەندەو وتەی خۆشی لەگەڵ دانەبێت کە ئەمانە پتر وای لێ دەکەن هەست بە ئارامی بکات.

هـەلگرتنی منـداڵ لـە باوەشـیو لـە نێـو هـەردوو دەسـتەکانی وا لـە منداڵەکە دەکات کەخەنی ببێت بەتایبـەتی کاتـێ دەیهـەژێنی یـان بـاری هەڵـگرتنی دەگۆڕی، بۆیە دەبینین زۆربەی شیرخۆر دەگرێن نـەوەك بـۆ هۆیەکی تایبەتی بەڵکو بۆ ئـەوەی دایکەکـەی هـەڵی بگرێو لـە باوەشـی کات.

گەیشتنی شیر خۆر بەم ژینگەیە بۆ یەکەم جار لە کاتی لە دایك بـوون دەست پێ دەکات لە کاتی پێوە لکانی بە جەسـتەی دایکـیو گرتنـی بـە دەستەکانی مامان دەرك کردنی بـە دەوروبـەری زیـاد دەکـات بـە پشـت بەستن بە شارەزایی هەسـتیو دەسـت لێدانـی. ڕێگاکـانی دابـین کردنـی پێویستییەکانی شیرخۆر لە ناو یەکن خۆراکی سروشتی (شیرخواردن لـە مەمك) زۆربــەی پێویسـتیەکانی دابـین دەکـرێ. هەڵــگرتن و لـە بـاوەش کردنی ساوا شتێکی بۆ دابین دەکرێ کە زۆر گەورەترە لـە دابـین کردنـی خۆراك، بۆیە زانایان جەخت لەسەر هەڵــگرتنی منـداڵ دەکـەن لـە کـاتی وەرگرتنی شـیری شووشـە بەهـەمان شـێوەی وەرگرتنـی شـیری مـەمك، شیرخۆر بەتایبەتی لە سەرەتای ژیانی ناتوانێ پێویستییەکانی باس بکاو ڕوونی بکاتەوە بۆیە دەبێ دایکەکە زیرەك بێتو ڕەچـاوی ئەمـە بکـات و پێویستیەکانی بزانـێ لـە ئـەنجامی جووڵانـەوەو گریـانو ئـەو دەنگانـەی دەری دەبڕێ.

ددان هاتن

منداڵ کاتێ لە دایك دەبێت بێ ددانە، کەچی بیست ددانی شاراوەی لە بن پدوی هەیە کە لە تەمەنی شەش مانگی بەدەردەکەون، یەکەم جار ددانی ناوەڕاستی خوارەوە پاشان ددانی ناوەڕاستی سەرەوە، ئینجا ددانەکانی ئەولاو ئەولای سەرەوە پاشان خوارەوە، پاشان چوار پێشەخڕێو کەڵبە دەردەچێ ئینجا چوار پاشەخڕێی کۆتایی، دوا بەدوای ئەمە هەر شەش مانگ نزیکەی چوار ددانی دەردەچێ، بەڵام ئەمە دەستوورێکی جێگیری نییە، هەندێ منداڵ ددان هاتنی دوادەکەوێ بۆ کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنی، یان هەیە زوو ددانی دێت بەجۆرێك کاتێ لە دایك دەبێ ددانێك یان زیاتری هەیە. لەوانەیە کرداری ددان هاتن هەندێ ئازاری لەگەڵ دابێ یان خورانی پدوو یان هیچی لەگەڵ نابێ بە پێچەوانەی ئەو باوەڕە باوانەی کە لەناو خەلك دا هەیە......ددان دەرهاتن هیچ تای بەرزو سکچوونی تیژ یان هەر جۆرە شلەژانێکی لەگەڵ دانابێت لە حاڵەتێك دا ئەگەر چاودێری تەندروستی باشی بۆ دابین کرا.

خاسیەتەکانی شیرخۆر:

کێشی شیرخۆر لەسەرەتای ئەم قۆناغەدا نزیکەی ٣,٥کگم پاش ئەوەی قەرەبووی ئەو کێشەی بۆ دەگەڕێتەوە کە لە سەرەتای مانگی یەکەمی ژیانی لەدەستی دابوو. بەڵام کێشی زیاد دەکات بە تێکڕای (١٩٨-٢٧گم) لە مانگێکدا درێژیشی بەتێکڕای (٢,٥سم) درێژ دەبێ لە هەرمانگێکدا لە ماوەی شەش مانگی یەکەمی ژیانی.

لە مانگی دووەمی ژیانی شیرخۆر دەتوانێ سەری کەمێك بەرز بکاتەوە و بۆ هەردوو لای بسووڕێنی. بەڵام هەردوو دەستی بە بەردەوامی دەقوچێنێ، سەیری ئەولاو ئەولای دەکات بەبێ دیقەت، دەتوانێ پێ بکەنێ بەبێ هۆی دیاری کراو، هەر چوار سەعات جەمێکی دەدرێتێ لە مەمك یان لە شووشەی مەمە، باشتروایە ڤیتامین (A) و (C) و (D)ی بۆ تێبکرێ لەگەڵ شیرەکە یان لە نێوانیانِ چونکە پێویستی بەمانە هەیەو ئەمانەش لەناو ئەو شیرەی وەری دەگرێ نییە.

کە تەمەنی دەگاتە سێ مانگی شیلکە سەری پێشەوەی رەق دەبێ، شیرخۆ لەم تەمەنەدا بۆ ماوەیەکی کورت کە لەسەر سگ دابنرێ سەروسینگی بەرزدەکاتەوە، کە دەنگی دایکی دەبیستێ یان دەمو چاوی دەبینێ دەست بە پێکەنین دەکا، شێوازێکی دیاری کراو وەردەگرێ بۆ نووسین، بۆیە دەبێ لەکاتی دیاری کراوی خۆی خۆراکی بدرێتێ چونکە پاش ئەو کاتە یەکسەر خەوی لێدەکەوێ، لەگەڵ تێبینی کردنی ئەوە کە دەبێ هەندێ ئاوی کولاّی سارد بووەوەی بدرێتێ لە نێوان جەمەکانی شیرخواردن.

کە دەگاتە تەمەنی چوار مانگی دەتوانێ دانیشێ ئەگەر شتێکی بدرێتە پاڵ کە بۆ پێشەوە خواردەبێتەوە، هەست بە خۆشی دەکات کاتێ یاری بە دەستو پەنجەکانی خۆی دەکات. لەم مانگەدا دەبێ سەوزەی کولاّی بۆ بخرێتە سەرخۆراکی لەگەڵ ئاوی گۆشت.

رێکخستنێك دەست پێ دەکات لە نێوان جوولانەوەکانی لەشی شیرخۆر و چاوەکانی ئەمە لەسەرەتای مانگی پێنجەمی تەمەنی، ئەو

تەنە ناسراوانەو نامۆیانە لێك جیا دەكاتەوە، لغەلغۆ پێكەنینی بەرزو ورتە ورت تێبینی دەكرێ هەندێ خواردەمەنی پەسند دەكاتو هەندێكیتر نا، لەو مانگە پێویستە گەورەكان لەوە دوور كەونەوە لە پەسند كردنی هەندێ خواردەمەنیورەت كردنەوەی هەندێكیتر لە پێش رۆژانە شیرخۆ جارێك یان دوو جار سكی دەردەچێت، هەندێ رۆژ هەر دەرناچێ ئەمە پێویستی بە پەژارەو دڵەراوكێ نییە تەنانەت ئەگەر گەیشتە سێ رۆژ یان زیاتر سكی دەرنەچوو.

لە كۆتایی شەش مانگی تەمەنی كێشی شیرخۆر دەبێتە دوو ئەوەندەی كێشی ساوایی، لەو مانگە دەتوانی بگاتە ئەو شتانەی كە لەوی دوورترنو وەریان دەگرێ، لەو مانگە كاستەری بۆ زیاد دەكرێ بۆ هەمە جۆر كردنی خۆراك بەڵام سەبارەت بەنووستن ئەوا دووجار دەخەوێ، باشترە ئەگەر دانەوێلەی كوڵاوو زەردێنەی هێلكەو شیر ئەم بابەتانەی سەرەوەی بدرێتێ، لە ژێر رۆشنایی ئەمە دەتوانرێ بە پەیژەیی دەست بكرێ بە لەشیركردنەوە.

لەم قۆناغەدا منداڵ خەنی دەبێ كە سەیری بووكە شووشەی پلاستیكی ولاستیكی دەكات یان پارچە قوماشێك، دەبێ رەچاوی پاكوخاوێنی ئەم یاریو بووكە شووشانە بكرێ هەروەها شوێنی دانانی ئەم بووكە شووشانەش چونكە لەوانەیە تووشی سكچوونی بكەن.

لەسەرەتای مانگی هەشتەم برەرەكانی پێشەوەی بەدیار دەكەوێ، هەروەها دەست دەكات بە خۆخشان بەرەو پێشەوە بە هۆی بەكارهێنانی سینگی یان ددستەكانو پێیەكانی، ئەو خواردەمەنیانەی

که دەتوانی بە خۆی بەدەست بیانگرێ وبیان خوات پەسند تری دەکات. لەو مانگەدا دەست دەکات بەترسان لە کەسانی نامۆو خۆی بەدایکیـەوە دەلکێنێ.

لە مانگی نۆیەمو دەیەم کرداری خۆخشاندن پێش دەکەوێ، دەتوانی خۆی راکێشێو لەراکشانی بۆ باری دانیشتن بـەبێ یارمـەتی هیـچ کـەس، دەتوانێ یەك دەست بەکار بێنێ بۆگرتنی شت هەروەها گرتنی شووشەی مەمە، هەولّی لاسایی دەنگەکان دەکاتەوە، لەگەلّ گەوران کارلێك دەبێ، توندی بەکارهێنان دەست دەکا بە گریان، شیرخۆر لە مـانگی یازدەهـەم بەدرێژایی زۆر چالاك دەبێت، ئارەزووی راکشانی نیيە لەسەر پشت تەنها کاتی نووسـتن نـەبێت، دەتوانـێ کەلوپـەل بگـرێو راوەسـتێ و هـەنگاو باوێو بڕوات پشت بەیـەکێك ببەسـتێ. باشـترین یـاری لـەلای ئـەو یـاری کردنە بـەقاپو قاچاخی بـەتالّ بـێ خواردەمـەنی، بۆیـە پێویسـتە دایـك قاپو قاچاخی پلاستیکی بەکاربینێ لە ترسی شکان. دەتوانرێ سپیلکی هێلکەو ماسی بۆ بخرێتە سەر خۆراکی شیرخۆر بە شـێوەیەکی پـەیڕەیی لەگەلّ چاودێری بەردەومی نەوەك تووشی هەستیاری بێـت لـە ئـەنجامی ئەم خواردەمەنیانە.

شلەژانەکانی شیرخۆرو چاودێری کردنی

١-هەوبوونی گوێی ناوەڕاست:

جۆگەی ئوسـتاکی شـیرخۆر کـورت و راسـتو پانـە بەمـەش جیـاوازە لەوەی لەلای منداڵانــی تەمـەنی گـەورەترو هـەراش، بۆیـە دەبینـین ئـەو

هۆیانەی گوێی ناوەڕاست لە ئەنجامی هەوبوونی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە ڕوودەدات، بۆیە زۆری ئەم تووش بووانە لە وەرزی زستان ڕوودەدەن لەکاتی گۆڕانی کەش‌وهەوا.

ئێش‌وئازاری منداڵەکە توندو دژوارە بۆیە منداڵەکە بێزار دەبێ و سەری بۆ ئەولاو ئەولای دەسووڕێنێ لەگەڵ گریان وقیژاندنی تیژ، پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە ٣٩ پلە، لەگەڵ هەست بەنارەحەتی و سەرئێشەو ڕشانەوە، لە هەندێ حاڵەت گوێیەکانی کێم دەکەن‌و لە گوێیەکانی کێم دەردەچێت.

پشکنینی منداڵ لەلای پزیشکی شارەزاو پسپۆر دەبێ بۆ دەست نیشان کردنی جۆری تووش بوون‌و جۆری چارەسەر، پاش ئەمە گوێی پاك دەکرێتەوەو بە وردی دەپشکنێ، لە کاتێکدا ئەگەر هەوبوونی سەخت بوو ئەوا منداڵەکە جیادەکرێتەوە و دەرمانی دژە ژیانی پێویستی دەدرێتێ بەپێی ئەنجامەکانی شیکردنەوەی تاقیگەو چاندنی کێمەکە، هەروەها دەرمانی دابەزینی گەرمی و ئارامکەرەوەی ئازاری پێ دەدرێ.

٢- هەوبوونی توندی بۆڕی هەوا:

لە کاتی هەوبوونی توند، هەوا لە کیسەکانی هەوا بەکەمی دەردەچێت کە دەبێتە هۆی پڕ با بوونی سییەکان‌و هەناسەبڕکێ‌و شین هەڵگەڕانی، ئەم حاڵەتە کە لە تەمەنی شەش مانگی یەکەمی تەمەنی ڕوودەدات لە وەرزی زستان و سەرەتای مانگی بەهار.

نیشانە سـووکەکانی ئـەم نەخۆشـی‌یە پـاش چـەند ڕۆژێـك لـە تـووش بوونـی کۆ ئـەندامی هەناســە بــە هــەوبوون دەردەکــەوێت، شــیرخۆر کۆخەیەکی وشکی دێتــێ لەگـەڵ دەرچوونـی بەلغـەم و ئەسـتوور بوونـی لێخە پەردەی بۆڕی هەوا و پڕ بابوونی سنگ هەناسەسواری.

ئامانجی چاودێری کردنی منداڵە نەخۆشەکانی ئۆکسجینان بدرێتێ بـۆ ئەوەی بگاتە خوێن، کەش‌و هەوایەکی شێداری بـۆ بڕەخسـێ بـۆ سـووك کردنی ڕژێنەکان‌و ڕزگار بوون لێیـان لـە ڕێگـای کۆخـین. بـە بـەردەوامی لووتـی لـە ڕژێنـەکان پـاك دەکرێتــەوە، بـڕی شـلەی بـۆ زیــاد دەکــرێ، جل‌وبـەرگ‌و سـەرچەفی کـە تـەڕ دەبـێ یەکسـەر بـۆی دەگـۆڕن، دەبــێ سەری‌و هەردووشانی لە ئاستی لەشی بـەرزتر بکرێتـەوە بـۆ ئاسـانکاری کرداری هەناسەدان، دوا بـەدوای ئەمـەش کـەم کردنـەوەی پاڵەپەسـتۆی هەناو وسگ کەپاڵ بـەناو پـەنچك دەنێـن بـەرەو سـنگ بەمـەش فراوانـی سییەکان کەم دەکاتەوەو تەنگی پێ‌هەڵدەچنێ.

۳–ڕشانەوە:

ڕشانەوە ڕووداوێکی باوە لەلای منداڵان کە بە نەخۆشــی دانـانرێ، لـە ئەنجامی گرژبوونــی لـە ناکـاوی گـەدەو ناوپــەنچك ڕوودەدات، هۆیـەکانی ڕشانەوەی منداڵ زۆرن لە مانەی جوولانـەوەی زۆر پـاش شـیر خـواردن، گیرانی توندی ڕیخۆلە، خۆراکی نەگونجاو بدرێتە منداڵ، لە کاتی تـووش بوونی منداڵ بەیەکێ لەم نەخۆشیانە وەکو هەوبوونی توندی سـییەکان، هەوبوونی گوێی ناوەڕاست، ئەستوور بوونی قورگ و گەروو، حەساسیە،

لە هۆیەکانیتر نارێکی جەمی خۆراك وەکو برێکی زۆری بدرێتێ لە پێویست زیاتر بێت، یان خواردنی خێرا بدرێتێ، جەمی خواردنی بەراستی ئامادەنەکرا بێت، سەرەڕای ئەمانەش پەنجەی بخاتە ناو دەمی بەتایبەتی ئەگەر بگاتە کۆتایی زمانی دەبێتە هۆی رشانەوە. هەندێ جار رشانەوە لە ئەنجامی هۆی هەڵچوونو دەروونی روو دەدات وەکو پەیوەندی خەراپی نێوان دایكو منداڵ، یان ئەو خواردنەی دەیدرێتێ بەدڵی نییەو حەزی لێ ناکات، یان حەز ناکا لەو کەسانەی خواردەمەنی دەدەنێ، بۆیە دەبینین کە زۆر پێویستە چاودێری دایك بکرێ بۆ رێگای راست لە هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکەی وکاتێکی باش لەگەڵ منداڵەکەی بباتە سەر بۆ تێرکردنو ئاخاوتن لە گەڵی.

لێکۆڵینەوە لە هۆی رشانەوە زۆر گرینگە، ئەگەر هۆیەکە وەرگرتنی خواردەمەنی نەگونجاو بێت لە تام وپێکهاتەی ئەوا دەبێ رێژەی راستی تێکڕای خواردەمەنیەکە دابنرێ، ئەگەر خواردەمەنیەکە زیادبوو دەبێ کەم بکرێتەوە، منداڵەکەی گیراوەی کلوکۆزی دەدرێتێ بە جەمی گچکەو چەند جار بۆ ئەوەی نەڕشێتەوە، بەڵام ئەگەر حاڵەتەکە سەخت بوو ئەوا دەبێ کلوکۆزی لە رێگای خوێنبەر بدرێتێ، ئەو خواردەمەنیەی پاش رشانەوە دەیدرێتێ دەبێ لەلایەن پزیشکی چارەسەر دەست نیشان بکرێ.

٤- سکچوون:

سکچوون خستنەڕووی نەخۆشی‌یە بۆ چەند حاڵەتێکی نەخۆشی، یەك لە هۆیەکان مردنی منداڵان لە تەمەنی کەمتر لە ساڵێك پێك دێنێ.

پەیوەندی زۆر بەتینە لە نێوان تێکڕای تووش بووانی سکچوون کە زیاد دەبێت بە دابەزینی ئاستی ژیانی ئابووری‌و هاتنە خوارەوەی ئاستی رۆشنبیری‌و نەبوونی هۆشیاری تەندروستی و نەبوونی ئامێرو هۆیەکانی راهێنانی پێشکەوتوو بۆ پاراستنی خواردەمەنی‌و قەدەغەی پیس بوونی. بۆیە شیری دایك باشترین رێگایە بۆ پاراستنی منداڵ لە مەترسیەکانی سکچوون.

سکچوون دووجۆرە:

سکچوونی سووك کە برێکی لە کێشی لە دەست دەدات، دایکەکە دەتوانێ تێبینی بکات، ئەم حاڵەتە هاوشانە لەگەڵ بەرز بوونەوەیەکی کەمی پلەی گەرمی دڵەراوکێ و ئەگەری رشانەوەشی هەیە، بەڵام ئەوەی سەرنجی دایك رادەکێشێ منداڵەکەی چەند جارێك سکی دەردەچێت، چارەسەرکردنی سکچوونی سووك ئاسانە، ئەو شلەو خۆی یەی لە دەستی داوە دەتوانرێ قەرەبووی بۆ بکرێتەوە لەرێگای وەرگرتنی گیراوەی ئاوو کلوکۆزو خوێ بۆ کەم کردنەوەی پاڵەپەستۆ لەسەر کۆ ئەندامی ریخۆلە.

هەرکاتی تەندروستی منداڵەکە بەرەو باشی چوو شیری وای دەدرێتی کەرێژەی خوێی خواردنی کەمتر تێدا بێت لەگەڵ گۆڕینی ترشە

چەوریەکان بە ترشەکانی کە لە بنجدا رووەکین چونکە بۆ هەرس کردن ئاسانترە، پاش ئەمەش جەمی ئاسایی خۆی بۆ دەگەڕێتەوە دۆخی جاران کە بەتەواوی سکچوون نەماو چاك بووەوە.

بەلام جۆری دووەم کە بە سکچوونی توند ناو دەبرێ بەمە دەناسرێ کە پلەی گەرمی بەرزەو رشانەوەو بوورانەوەی لەگەلّ دایەو رەنگی پاشەڕۆی دەگۆڕێو کەسك هەلّدەگەڕێو هەندێ جارلێنجەو خوێنی تێدایە، ئەو کێشەی لە دەستی داوە دەگاتە لە ٢٥٪ی کێشی پێش سکچوونی. بۆ پاراستنی مندالّ لە سکچوون ئامۆژگاری دایك دەکرێ دەربارەی چۆنیەتی بەکارهێنانی رێگاتەندروستیەکان بۆ ئامادەکردنی جەمێکی خۆراك، سەرەڕای جیاکردنەوەی مندالّ لەوانەی تووشی سکچوون بووینە یان تووشی هەر نەخۆشیەکیتر بووینە.

حەسانەوە لە پێخەفو و چاودێری کردنی زارو پێستی بۆ قەدەغەکردنی بریندار بوون کاری پێویستن پەلەی چاك بوونەوەی مندالّ دەکات لە سکچوون لەگەلّ ئاراستەکردنو رێنمایی کردنی دایك کە دەبێ گرینگی بداتە مندالە تووش بووەکە و ئاگاداری بوون لە تێکەلّ بوونی بە نەخۆشیەکانیتر.

٥-کەم خوێنی داسوولکەیی:

کەم خوێنی داسوولکەیی لە نەخۆشیەکانی مندالانە هۆیەکەی بۆ خەوشێکی بۆماوە لە بنیادنانو دروست بوونی هیمۆگلوبین دەگەڕێتەوە، ئەم نەخۆشیە بە زۆری لەناو زنجیەکان بلاوبوویتەوە، ناوی نەخۆشیەکە

له شێوەی خڕۆکەی خوێنی سۆر وەرگێراوەکە وەکو لێـواری داس وایـە، له پشکنینی تاقیگەی خوێن بەدیاردەکەوێ.

منداڵی تووشبوو بـەم نەخۆشـیە دووچـاری کـەم خوێنـی درێژخایـەن دەبێـت کـە ئاسـتی هیمۆگلوبـین (٦-٩گـرام بـۆ هـەر ١٠٠ملیمـەتر) نـزم دەبێتەوە لەگەڵ لـە دەسـتدانی ئـارەزووی خـواردنو رشـانەوەی خـێراو رەنگ هەڵبزرکاو. ئامۆژگاری خێزانەکـە دەکـرێ کـە پێویسـتە سـەردانی نەخۆشخانە بکات بۆ ئـەوەی لـە ژێـر چـاودێری پزیشـکی پسـپۆر بیـت، حەسـانەوە لـەناو نویـن لــە پێویسـتیەکانی چـاودێری منداڵـە لەگـەڵ وەرگرتنی دەرمانی ئارام کردنەوە بەپێی پسوولەی پزیشك بـوو سـووك کردنەوەی ئەو ئازارانەی هەیەتی.

له کاتێکدا ئەگەر منداڵەکە تووشی هەوبوون ببوو ئەوا دەبێ دەرمانی دژە ژیانی گونجاوی بدرێتێ لەگەڵ چاودێری تەندروستی گشتی منداڵەکە چونکە ئەگەری دڵ وەسـتانی هەیـە، دەبـێ بـە زووتریـن کـات خەبـەری پزیشك بدرێ.

کوتانەکان

کۆتانەکان دەدرێن بۆ قەدەغەکردنی گواستنەوەو رووودانــی نەخۆشـیە درمەکان، سەرەڕای گرینگی لە رووی ئابووریـیــەوە، خـەرج کردنـی ئـەو پارە زۆرانە کەم دەکاتەوە کە دەبێ خــەرجی بکـات لـە حالّـەتی تـووش بوون بەم جۆرە نەخۆشـیانە، هـەروەها ئـەو چالاکیـیـە گەورانـەش کـەم دەکاتەوە کە تــاکو کۆمــەڵ لایـەنی بەرپرسـی خـەریکی دەبـن لـە کـاتی رووودانی نەخۆشی.

کوتانەکان گرینگی خۆیان هەیە بۆ وەرگرتنی تــاک جـۆرە پاراسـتنێك دژی نەخۆشـیەکانو زیـادبوونی بـەرگری بۆیـە وەزارەتــی تەندروســتی پرۆگرامێك و پلانی کارکردنو رێنمایەکانی دانــا بـۆ بـەکارهێنانی کوتانـە جۆربە جۆرەکان، لێرەدا خشتەی تایبەتی کوتانەکان هەیە کە بنکەکانی چاودێری دایکایەتیو منداڵ گوێ رایەڵ دەکەن بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- تــازە لـە دایـك بـوو: کۆتــانی (بـی ، سـی ، جـی) دژی نەخۆشــی سییەگرێ (تدرن).

٢- مــانگی سـێیەم: جـەمی یەکــەمی کوتــانی ئیفلیجــی منــداڵان + سێیانی.

٣- مــانگی چـوارەم: جـەمی دووەم لـە کوتـانی ئیفلیجـی منــداڵان + سێیانی.

٤- مانگی پێنجــەم: جـەمی سـێیەم لـە کوتـانی ئیفلیجـی منـداڵان + سێیانی.

٥- مانگی نۆیەم: کوتانی سۆریکە.

٦–مانگی دوازدەهەم: کوتانی چالاککەری ئیفلیجی منداڵان + کوتانی سێیانی.

٧–لەکاتی تۆمارکردنی منداڵ لە باخچەی ساوایان کە تەمەنی لە چوار ساڵ کەمترە کوتانی ئیفلیجی + سێیانی، بەڵام ئەگەر تەمەنی لە چوار ساڵ پتر بوو ئەوا کوتانی دوانی دەدرێتێ لە جیاتی سێیانی.

٨–تەمەنی قوتابخانە: کوتانی چالاککەری ئیفلیجی منداڵان لەگەڵ کوتانی دووانی دەدرێتێ.

١- کوتانی بی ، سی ، جی B, C, G

مەبەست لە بی ، سی ، جی میکرۆبی سییەگرێی مانگای لاواز کراو، ئەم ناوە لە ناوی دۆزەرەوەکەی وەرگیراوە (کالمثو جوران) مەبەستیش لەلاواز کراو ئەوەیە میکرۆبەکان کاریگەری نەخۆشیان لە دەست داوە لە ئەنجامی تێپەڕ بوونیان بەناوەندە چاندراوە یەك لە دوای یەکەکان.

کوتان دوو جۆری هەیە :

أ– کوتانی تەڕ: جێگیر نییەو ناگونجێ لەگەڵ وڵاتە گەرمەکان چونکە گەرمی کاری تێ دەکات، ئێستا ئەمە لە عێراق بەکارنایەت.

ب– کوتانی وشك: ئێستا ئەم جۆرە لە عێراق بەکاردێ، بەرگری گەرما دەکاتو دەتوانرێ بۆ ماوەیەکی درێژ بپارێزرێ.

ئەم کوتانە لە پێست دەکرێ لە بەشی ماسوولکەی باسکی چەپەوە بەبڕی (٠,١)ملیمەتر بەڵام منداڵی تازە لە دایك بوو ٠,٠٥ملیمەتری

دەدرێتێ. پاش تێپەڕبوونی دووساڵ ئەمە دیسان دووبارە دەبێتەوە کە بەرگری بۆ ماوەی دەساڵ دەدرێتێ.

لێرەدا سێ دیاردەی شوێنەکە هەیە کە دەبێ تێبینی بکرێ لە کاتی کوتانی دەردێنێ کە نیشانەی سەرکەوتنی کرداری کوتانەکەیە.

١-ئەستوور بوونی شوێنی کوتان.

٢-سپیبوونی پێستی شوێنی دەرزی لێدانەکە.

٣-بەدیارکەوتنی وردە زیپکە لە شوێنی دەرزی لێدانەکە.

لە هەفتەی سێیەم پاش کوتانەکە شوێنی کوتانەکە ڕەق دەبێ و تووشی ئاوسان دەبێ یا گرێ پەیدا دەکا کە فراوانیەکەی لە هەفتەی شەشەم دەگاتە ئەوپەڕی. پاشان بە شێوەیەکی پەیژەیی چاك دەبێتەوە و شوێنەوارێك لە جێ کوتانەکە جێدێلی کە ئەمە نیشانەی سەرکەوتنی کوتانەکەیە.

لە مەرجە گرینگەکان بۆ کوتانی منداڵی تازە لە دایك بوو بەم کوتانە ئەمانەی خوارەوەیە:

١-دەبێ لە دایك بوونەکە سروشتی بێت و ساواکە پێویستی بە هیچ جۆرە هۆیەکانی بووژانەوە نەبێت لە کاتی لە دایك بوون.

٢- نەبوونی هیچ جۆرە خەوشێکی لە دایك بوونی.

٣- ساواکە کێشی لە سێ کیلوگرام کەمتر نەبێت.

بەڵام ئەو حاڵەتانەی روخسەتی کوتان نادەن ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

١- منداڵەکە تای لێبێ.

٢-بوونی هەندێ نەخۆشی پێستو هەوکردنو دژوار بوون.

٣- نەخۆشیە توندەکان لە ماوەی چاك بوونەوەی.

٤-منداڵی نەوەکام تاکێشی سروشتی دەبێت.

٥-دەردەپیسەکان.

٦-نەخۆشیە درێژخایەنەکان وەکو هەوبوونی درێژخایەنی هەردوو گورچیلە.

هەندێ جۆرە تێکەڵییەك روودەدات لە ئەنجامی ئەو کوتانانە گرینگترینیان فرێنێر لێهاتن لە شوێنی کوتانەکە، لەگەڵ بریندار بوونی لەسەرخۆ چاك دەبێتە ە لە هەندێ حاڵەتی دەگمەن سییەگرێی پیست پەیدا دەبێ، هەروەها ت کەلیەکان دەبێتە هۆی روودانی قونێری لیمفە رژێن.

٢- کوتانی ئیفلیجی منداڵان:

کوتانی ئیفلیجی مند ڵان بۆ پاراستنی منداڵان لە تووش بوون بە ئیفلیجی، لەسەر شێوەی شلەیە ،ناو شووشەیەك دایە دڵۆپێکی تایبەتی لەگەڵ دایە بۆ کۆنترۆل کردنی ژمار ی دڵۆپەکان. پاراستنی ئەم دەرمانە گرینگە بێ چەسپاندنی کاریگەریەکەی. ئەگەر لەپلەی (-٣٠) پارێزرا ئەوا کاریگەری بۆ ماوەی دووساڵ دەمینێ، ئەم دێتانە لە رێگای زارەوە

ئەنجام دەدرێ لە هەردوو وەرزی زستان و بەهار ئەگەر بکرێ، چونکە تووش بووانی ڤایرۆسی ریخۆلە لە کەمترینیانە و چوونە ناو یەکی ڤایرۆسەکان‌و کوتانەکان زۆر سەرنج راکێشی نی‌یە.

بەربەستەکانی کوتان:

١-بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

٢-رشانەوەی بەردەوام.

٣-سکچوونی بەردەوام.

٤-هەوبوونی ناو زار.

٥-کوتانی دژ بە ئیفلیجی منداڵان دەبێ دوابخرێ لە حاڵەتی بوونی نەخۆشیە درمەکان وەکو سۆریکە و کۆخەڕەشەو بەشەمێ بوونی جەرگی ڤایرۆسی. هەندێ تێبینی گرینگ هەیە زۆر پێویستە باسی بکرێ وەکو سەیرکردنی مێژووی کۆتایی هاتنی کاریگەری دەرمانەکە، پاش تێپەڕبوونی ماوەی دیاری کراوی خۆی دەبێ بەتێکچوو دابنرێ.

باشتروایە لە پاش بەکارهێنانیان شووشەکان بسووتێن یان بیان کوڵێنن بۆ ماوەی پازدە چرکە نەوەك ببێتە هۆی بڵاوبوونەوەی دەرد لە ئەنجامی بەجێهێشتنی شووشەکان.

٣-کوتانی سێیانی (خەناق ، کۆخەڕەشە ، گزاز): شووشەکە بریتی‌یە لە ئاوێتەی تۆکسیدی خەناق و ئۆکسیدی گزازو میکرۆبی هیموفلیسی کۆخەڕەشە. کوتانەکە پلەیەکی گەورەی کاریگەری‌و پارێزراوی خۆی هەیە، ماوەی پارێزراوی دەگەڕێتەوە بۆ جۆر و چوستی و ژمارەی

جەمەکانی کوتان. کوتـانی سێیانی هـەردەم لـە گـەڵ کوتـانی ئیفلیجـی دەدرێت، بەهـەمان ژمـارەی دڵۆپـەکانو کاتـەکانی کـە ½ سیسـی لـە ماسوولکەو دەبێ شووشەکە بشەقێنی پێش بەکارهێنانی.

بەربەستەکانی کوتان

١-وەکو دەستوورێکی گشتی کوتان تەنها دەدرێتە دروستەکان.

٢-ئامۆژگاری ئەوە ناکرێ کە کوتانی دژی کۆخەڕشـە بدرێتـە ئەوانـەی تووشی ئەم دەردە بووینە، دەبێ دووسـاڵ بەسـەر چـاك بوونـەوەی رەت بووبێ.

٣- ئامۆژگاری ناکرێ بە کوتانی ئەوانەی تووشی نەخۆشی دەمارگیری بووینە یان لە خێزانەکە یەکێك هەبێ تووشی نەخۆشی ئەندامی بۆ مـاوە بووبێ بکوترێ بە کوتانی کۆخەرەشە.

بە زۆری کاریگەرە لایەکیەکان ئەوەیە، بەرزبوونەوەی سـادەی پلـەی گەرمی، لە دەست دانی ئارەزووی خواردن، ئێشو ئازارو سـۆربوونەوەی شوێنی کوتان زۆر بە دەگمەن کاریگەری روودەدات لەسـەر کـۆ ئـەندامی مەڵبەندی دەمارگیری.

٤-کوتانی سۆریکەی تێکەڵ (سۆریکە ، سۆریکەی ئەڵمانی ، ملە خڕێ) منداڵ لە تەمەنی پازدە مانگی بـە کوتـانی سـۆریکەی تێکـەڵ دەکوتـرێ بەیەك دڵۆپ لە ژێر پێستەوە. لە رووی زانستییەوە لاری نییە لە کوتانی منداڵان بەم کوتینە هەتا ئەگەر تووشـی یـەکێ لـەم سـێ نەخۆشـیانەش بووبـێ. ئەگـەر دەرمانەکـە وشـك (تـۆز) بـوو لـە پلـەی (٢-٨) سـبـەدی دەپـارێزرێ، بـەڵام لـە کـاتی تـواوەی دەرمانەکـە دەبـێ بکوتـرێ واتــە

یەکسەر بەکاربێ یان تەقەت بکرێ لە پلەی گەرمی کەمتر لە سفری سەدی تەنها بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر دوا بەدوای ئەمە فرێ دەدرێ چونکە لەکار دەکەوی.

٥-کوتانی سۆریکەی ئەڵمانی: سۆریکە ئەڵمانی لە نەخۆشییە ڤایرۆسییە درمەکانە کە تووشی مرۆڤ دەبێت بە تایبەتی منداڵ، نەخۆشیەکە بەهەندێ نیشانەی جەستەیی سووک دەزانرێ سۆربوونەوەی هەندێ شوێن لە پێست وەکو سۆربوونەوەی سۆریکە بەڵام بە پلەیەکی کەمتر لەگەڵ ئەستوور بوون و ئازاری لیمفە رژێن.

دووپاتی ئەمە دەکاتەوە کەوا مێینە یەك دڵۆپ لە ژێر پێست دەدرێ لەهەر تەمەنێك بێت، باشتروایە کوتانەکە پێش مێرد کردن بێت، دەبێ مێینە ئاگادار بکرێتەوە کەنابێ لە سێ مانگی داهاتوو لە بەرواری کوتانەکە دووگیان ببێ.

بەربەستەکانی کوتان

١-بەهیچ شێوەیەك نابێ ئەم بدرێتە دووگیان چونکە دەبێتە هۆی تێکچوونی شێوەی کۆرپەلە.

٢-نادرێتە ئەوانەی تووشی لەبارچوونی بەرگری هاتینە.

٣-ئامۆژگاری ئەوە ناکرێ کە ئەم کوتینە بدرێتە ئەوانەی تووشی هەر نەخۆشیەکی کوشندە هاتبن وەکو ئەوانەی تووشی شێرپەنجە یان هەر نەخۆشیەکی درێژخایەن بووینە.

٤-قەدەغەیە بۆ ماوەی چوار هەفتە ئەم کوتینە بدرێتە ئەوانەی هەر کوتینەکی تریان وەرگرتبێ.

هەندێ خۆپاراستن هەیە لە بەکارهێنانی ئەم کوتانە لە مانەش:

١ـ خۆپاراستن لەوەی ئەم کوتانە بدرێتە ئەوانەی تووشی گرژیەکان بووینە لە ئەنجامی تای زۆر بەرزو تووش بوونی میشك.

٢- کوتان دوا دەخرێ لە حالەتی خوێن گواستنەوە یان پلازما.

٣- دەبێ پزیشکەکە ئاگادار بێ کە لەوانەیە تایەکی بەرزی دێتێ پاش کوتینەکە بە نزیکەی ٥ - ١٢ ڕۆژ.

تێبینی گرینگ تایبەت بە کوتانەکان

١- لەبەر گرینگی کوتانی بی ، سی ، جی و ئەنجامدانی بە شێوەیەکی راستو دروست لە پێست، بەلام فەرمانگەی تەندروستی بەغدا ئامۆژگاری دەکات کەوا زۆر پێویستە ئەوانەی بەکاری کوتین هەڵدەستن ماوەماوە مەشق بکەن لە بەڕێوەبەرایەتی نەهێشتنی سییەگرێ لە بەغداو لقەکانی سییەگرێ لە پارێزگاکاندا.

٢- ئەگەر شەپۆلی دەردی سۆریکە لە ولاتدا هەبوو دەکرێ مندال لە تەمەنی شەش مانگی بکوترێ بە کوتانی سۆریکەی تێکەڵ، بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە لەوانەبوو دەترسا تووشی ئەم نەخۆشییە بێت لەبەر لەرولاوازی و نەبوونی بەرگری نەخۆشیەکە بە مەرجێ لە تەمەنی پازدە مانگی دەبێ کوتینەکە دووبارە بکرێتەوە.

٣- دووپات کردنەوە لەوانەی بەکاری کوتین هەڵدەستن کە دەبێ پابەندی رێنمایەکان بن دەربارەی چۆنیەتی ئەنجامدانی کوتینەکەو بڕی ئەو دەرمانەی کە دەبێ بیدرێتێ وریگای کوتینەکە.

٤-دووپات کردنەوەی ئەوانەی بەرپرسی دەرمانخانەکانو ئەوانەی بەکرداری کوتین هەڵدەستن پابەندی تەواوی رێگای پاراستنی دەرمانەکان بکەن لە پلەی گەرمی گونجاودا.

٥-لەسەردامو دەزگاکانی تەندروستی پێویستە کە تەنها ئەوانە بکوتن کە تەندروستیان ساغ و دروستە، ئەوانەی نەخۆشن دەبێ کوتانیان دوا بخرێ تا چاك دەبنەوە.

٦-پێویستە چەخت لەسەر ئەوە بکرێ کە دەرمانی کوتین ماوەی بەسەرنەچووە وماوەکەی هێشتا دەتوانرێ بەکاربێت. دەبێ ئەوانەی بەرواری بەکارهێنانیان لەسەرچووە لەناوی ببەن لەرێگای لێژنەیەکی تایبەت کە دەزگای تەندروستی پێکی دێنێ.

بەشـــی پێنجەم

تەمەنی باو (الدراج)

باو:

پاش گواستنەوەی منداڵ لە قۆناغی شیرخۆر کە کۆتایی دێت بە کوتایی ساڵی یەکەمی تەمەن. پێدەنێتە ناو قۆناغێکی نوێی ژیانی کە درێژدەبێتەوە تاساڵی سێیەمی تەمەنی، کە منداڵ دەست دەکات بەوەرگرتنی سەربەخۆیی کەسایەتی خۆی دوور لە دایکی، وەرچەرخانێك روودەدات لە پشت بەستنی هەموو شتێك بەدایکی بۆ کارلێك کردن لەگەڵی‌و لەگەڵ ئەوانی تری خێزان.گەشەی باو بەمە جیا دەکرێتەوە کە زۆر لەسەرخۆیە، ئەگەر چی دەتوانی کۆنترۆڵی سەر جەستەو چالاکیەکانی بکات بەپێش کەوتنی تەمەنی. پێویستە دایك ئەم بارە نوێیەی منداڵ بەدڵێکی فراوان وەرگرێ چونکە هەوڵی هەست کردن بەسەربەخۆیی خۆی دەکات لە هەموو کارەکانی ژیانی، کاتێ کە رێگای لێدەگیرێ لەبەکارهێنانی ئەم هەست کردنە دەبینرێ کە تۆڕەو توند دەبێ و دەست بەگریان دەکاو رکی لە هەموو دەوروبەری دەبێتەوە.

خاسیەتە گشتییەکانی باو:

پەرەسەندنی جوولانەوەی باو و گەشەی لەشی لەسەرخۆیە ئەگەر بەراورد بکرێ لەگەڵ قۆناغی پێشتری. بەلاّم هێزو کارامەیی لە جێبەجێکردن لە تایبەتیەکانی قۆناغی باوە کە دەتوانێ کارامەکانی کۆنی خۆی بەرێگای نوێ بەکاربێنێ.

باو لــه تەمـەنی ساڵونیوێك دەتوانــێ غـاربدات و پـازبدات بـەڵام زۆر بەردەبێتەوە، بۆیـە دەبـێ بـاوكو دایـك بـە بـەردەوامی چـاودێری بكـەن نەوەك تووشی ئەزیەت ببێ، هەروەك دەتوانێ بەسـەر پێپیلكـە بكـەوێت خۆی بە دەستێك بگری، دەتوانی دابنیشی لەسەر (معقد) بەبێ یارمەتی، حەز دەكا خۆی گۆریەو جلو بەرگی لەبەر بكات بەبێ دەست تێوەردانی دایكی.

باو دەتوانێ ژمارەیەك وشە بدركێنێ، باشتروایە هانی ئاخاوتنی بدرێ لە دووبارە كردنەوەی ئەو ئاواتەی ناوی دەمینێ، رەفتاری توند وتێبینی خودی لە تایبەتیەكانی ئەم قۆناغەیە، بۆیە نابێ دایكو باوك هەر روویان لەو منداڵەبێو سەرنجی كارو كردەوەو جووڵانەوەكانی بكـەن لـە هـەمان كـات دەبـێ لـە دوورەوە ئاگاداریـەكی تایبـەتی بكـەن بـۆ پاراسـتنی لـە ئەزیەت پێگەیاندن.

باو دەتوانێ بەباشی كوپ بـەكاربینێ، هـەروەها بـەكارهێنانی مـلاكو بەخۆی خواردەمەنی بخوات، ئەگـەر چـی هـەندێ جـار دایكەكـە تـەنگاو دەبێ چونكە منداڵە حـەز دەكـات یـاری بـە خواردنەكـە بكـات و لـە نـاو دەمی دەردەهێنێو فرێ دەداتە سەر زەویەكە.

لە تەمەنی دووسـاڵیدا بـاو حـەز دەكـات گوێـی لـە مۆسـیقاو چـیرۆك راگرێو لاسایی گەوران‌و هاورێیەكانی بكـات، لـە هـەمان كـاتدا نـاتوانی چـەوتو راسـت لێـك جیـا بكاتــەوە ســەرەڕای گــوێ رایــەڵی فەرمانــە سادەكانو جێبەجێ كردنیان.

کاتی چوونی باو بۆ پێخەف و نووستنی زۆر دوای دەخات، تا پێی بکرێ هەوڵ دەدات نووستن دوا دەخات لە ئەنجامی داواکاریە بەردەوامەکانی ئارەزووی خواردنی وەك یەك نییە، وادەبێ ئارەزووی خواردنی زۆر کراوەیە، هەندێ جارێش نایەتە سەر سفرەی نان خواردن بە هۆی خەریك بوونی بەیاری کردن بە تایبەتی لە دەرەوەی ماڵ.

کاتێ باو دەگاتە تەمەنی دوو ساڵ ونیو دەبینێت کێشی دەبێتە چوار ئەوەندەی کێشی لەدایك بوونی، لەگەڵ بە دەرکەوتنی هەموو ددانەکانی شیری، دەتوانێ کۆنترۆلێ هەردوو کرداری میزو پیسایی کردن بکات، لەم قۆناغەی تەمەنی دەبینین منداڵ بەگرانی بڕیار وەردەگرێ، لە تاریکی و چیرۆکی ترسناك دەترسێ، کەوای لێ دەکات شەوێ چەند جار لە خەو رادەجخرێ، بۆیە پێویستە دایكو باوك ئارامی لە دڵو دەروونی منداڵ بچێنن‌و ترسی لە دڵی رادالن، رۆناکیەکی نزم لە ژوورەکەی دانێن، نابێ ئەو چیرۆکانەی بۆ بگێڕنەوە کە ترسی زیاد دەکات.

پێویستیەکانی باو

باو پێویستی بە خۆشەویستی دایكو باوکی هەیە بە تایبەتی لە دایکی بۆ یارمەتی‌دانی لە گەشەکردنی و گەیشتن بەو ئامانجانەی کەدەیەوێ، چونکە دەستەبەر نەکردنی خۆشەویستی ئارامی وا لە منداڵەکە دەکات کەپاشەکشێ وترسنۆك بێت. هەڵچوونەکانی باو بەوە جیادەکرێتەوە کە لاسارە، دەبێ دایكو باوك رەچاوی شتی زۆر نەکەن لە باو چونکە لەوانەیە هەڵە بکەن لە رەفتارکردن لەگەڵی، بناغەی هەڵسوکەوت لەگەڵ

باو دەبێ لەسەر ئەوە دامەزرابێ چۆنیەتی یارمەتی دانی باو بۆ ئەوەی بتوانێ کۆنترۆڵی خودی خۆی بکات، ڕێگا چارەیەکی کۆمەڵایەتی بۆ ڕەوشتی خۆی بدۆزێتەوە، چونکە زۆرجار رادەوستێ و سەری لێ دەشێوێ لە جیاکردنەوەی ئەوەی پەسەندە لە رووی کۆمەڵایەتی‌و ئەوەی ناپەسەندە،بۆیە دەبێ باو ئاراستە بکرێ بەرەو ئەو یاسایانەی کۆمەڵ بڕیاری لەسەر دەداتو دوورکەوتنەوەی لەو یاسایانەی کۆمەڵ نەفرەتی لێ دەکات بۆ ئەوەی لێی دووکەوێتەوە. سەبارەت بە پەرەسەندنی ئاخاوتن، دەبینین باو ئاستێکی نوێی هەیە لەوەرگرتن تێگەیشتنی زۆرتر لەتوانای ئاخاوتنی، ژمارەی ئەو وشانەی دەیدرکێنێ بەرەبەرە زیاد دەبێ، دوابەدوای ئەمەش دەست دەکات بە ڕێکخستنی رستەی کورتی واتادار، دواکەوتنی ئاخاوتن لەم قۆناغەدا حاڵەتێکی ڕێز پەرنێیە کە جێگای مەترسی‌و پەژارە بوون بێ لەلای دایکو باوك کەرەوشت و کەسایەتی منداڵ وخێزانەکەی رۆڵێکی گرینگیان هەیە لە فێرکردنی باو بۆ ئاخاوتن.

لە کارە گرینگەکانی ئەم قۆناغە نەبوونی ئارەزووی خواردنە، یان هەندێ خواردەمەنی پەسند دەکاتو هەندێکی تر نا، بۆیە پێویستە دایك سەرەنجی منداڵەکەی بکاتو بێزاری نەنوێنێ لە هەڵس‌و کەوتی منداڵەکەی کە بەتیپەڕبوونی کات بەرەو نەمان دەڕوات.

باو پێویستی بە مەشقی بەردەوام هەیە بۆ ئەوەی فێربێ کۆنترۆڵی هەردوو کرداری میزو پیسایی کردن بکات، دوو مەرجی بنچینەیی هەیە کە دەبێ هەبن بۆ ئەوەی بتوانێ ئەم دووکردارە ڕێك بخات.

یەکەمیان ئامادەباشی جەستەیی بۆ دەستکردن بە مەشق پاش ئەوەی باو دەتوانێ بەخۆی راوەستێ بەبێ یارمەتیدان.

مەرجی دووەم: ئامادەباشی دەروونی باو لە کاتی لاسایی کردنەوەی کەسانی تر وستایش وئافەرین کردنی کاتێ کرداری میز کردن بەرێکی ئەنجام دەدات بۆ ماوەیەك لەوانەیە بگاتە دوو کاتژمێر.

یاری کردنی باو زۆر کاریگەرو بە جوولەیە، زۆربەی کاتەکانی خۆی بە رۆیشتن دەباتە سەر، یان یاریەکانی فڕێ دەداو هەڵیان دەگرێتەوە، هەوڵی لاسایی کەسانی تر دەکات لە جوولانەوەو کارەکانیان، دەبینن دەست دەداتە قەلەمو نیگار دەکێشێ لەسەر کاغەزو لەسەر دیوار، بە شێوەیەکی گشتی هەر لەخۆیەوە دەست دەکات بە یاری، سەربەستی جوولانەوە پەسندتر دەکات، هیچ یاریەکی پەسندکراوی نییە.

لە تایبەتیەکانی یاریکردنی ئەم قۆناغە تاكو تەنیاییە، بۆیە دەبینین بەتەنێ یاری دەکات سەرەڕای چەند منداڵێك لە دەوروپشتی هەیە.

گیروگرفتەکانی پەرەسەندنی باو:

پاش کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵ دەچێتە ناو قۆناغێکی نوێ لە قۆناغەکانی ژیانی کە بۆ سێ ساڵ درێژدەبێتەوە کەپێی دەوترێت قۆناغی باو، بۆ یەکەم جار دەست دەکات بە سەربەخۆیی کەسایەتی، ئەم قۆناغە هاوشان دەبێ بە هەندێ گیروگرفتی پەرەسەندن، مەبەستیش لەمە سەرنج راکێشانو بایەخدانی دایكو باوکە هەروەها

پێویستی بۆ خۆشەویستیو چاودێریو سۆزە، لە گرینگترین گیروگرفتەکان ئەمانەی خوارەوەیە:

١- لاملی (السلبیە):

بەزۆری باو حەز لە کاری سەربەخۆ دەکاتو دەیەوێ پشت بە خۆیی ببەستێ، کە دبێتە هۆی ئەوەی هەڵسێ بە هەندێ ئیشوکار کە پێویستی نەدەکرد ئەم کارانە ئەنجام بدات، زۆر وشەی (نەخێر) بەکاردینێ کە پێشتر ئەم وشەیەی لە دایکی فێرببوو وەلامی پێ دەداو، مەبەستیش لەلاملی لەم قۆناغەدا بۆ سەرنج راکێشانی دایكو باوکەو بەسەریاندا زاڵ بێو هەست بکەن کە کەسایەتێکی سەربەخۆی خاوەن تایبەتی دایكو باوك وخێزان هەیە، لە پێناوی ئەوەی فێربیت چۆن ئارەزووەکانی تێر بکاتو هێزو سەربەخۆیی خۆی بەرێگایەکی کۆمەلایەتی پەسند دەربخات، پێویستە دایكو باوك پەنا نەبەنە بەر سەراو لۆمەکردنی بەردەوام چونکە ئەمە لاملیکەی زیاتر دەکات، بەڵکو لە هەندێ جموجۆل پێچەوانە دەبێ، دەبێ پشتگیری بکەن ورەچاوی ئەوە بکەن کەوا فەرمانی زۆر دەرنەکەن بە تایبەتی کاتێ خەریکی یاری بێت چونکە ئەمە وای لێ دەکات بەر پەرچی ئەو فەرمانانە بداتەوە کە ئاراستەی دەکرێ یان دوای دەخات.

٢- کەللە رەقی:

کەللە رەقی و لاساری لەو کارە باوانەیە لەلای منداڵانی ئەم قۆناغەدا، ئەگەر چی جیاوازی هەیە لە نێوان منداڵێك و منداڵێکی تر لەوانەیە لای هەندێك زۆر بە هێز بێ بە پلەیەك رەنگە ئەزیەتی خۆی بدات، بەڵام هەندێکی تر تەنها دەست بەگریان دەکەن.

ئەم حاڵەتە کاتێك دەردەکەوێ لەلای منداڵ کە دایکەکە کڕینی یاریەکی رەت دەکاتە کە ئەو داخوازی کردیە یان لەبەر بەرزی نرخەکەی یان هەر ئارەزووی کڕینی نیە، ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی لە داهاتووشتی زیاتر داوا بکات، دەبینین منداڵ دەقیژێنێ و دەگریێ خۆی لە خرتۆری وەردەداو دەست و پێی بۆ هەموو لایەك دەسووڕێنێ، هەموو هەوڵێك بە توندی رەت دەکاتەوە بۆ کڕبوونەوەی یان گرتنی و جوولاندنەوەی لە شوێنی خۆی.

لە کارە گرینگەکانی ئەم حاڵەتە نابێ منداڵەکە سەرکۆنە بکرێ یان لێی بدرێ چونکە ئەم کارە شوێنەواری خەراپ جێ دێڵێ، باشتروایە لە گەڵی بڕۆیو نەرمی لەگەڵ بەکاربینی و هەوڵی گۆڕینی سەرنجی بدات بۆ یاریەکیتر، بەڵام ئەگەر بەردەوام بوو لەسەر کەللە رەقی خۆی ئەوا باشترە وازی لێ بهێندرێ وبخرێتە ژێر چاودێری نەوەك ئەزیەتی خۆی بدات تا ئارام دەبێ و رکەکەی دادەمرکێ، ئینجا پێویستە دایکەکە دەمو چاو دەستەکانی بشوات وبیخاتە باوەشی خۆیو ماچی بکاتو خۆشەویستی و سۆزی خۆی بۆ پیشان بدات وقسەی خۆشی بۆ بکات.

٣- ڕەوشتی ڕۆتینی:

منداڵ لە تەمەنی دووساڵی ئارەزووی ڕۆتینی هەیە لە کاروکردەوەو یاریە سادەکانی کەئەنجامی دەدات، بەو گۆڕانکاریە ڕازی نابێت لە دەوروپشتی ڕوو دەدەن، بەڵام بەتێپەڕبوونی کاتو وەرگرتنی شارەزایی نوێ دەتوانی خۆی لەگەڵ ئەو گۆڕانکاریانە بسازێنێ بە شێوەیەکی پاشتر.

زانینی ڕەوشتی ڕۆتینی منداڵ، ئەوەی ئارەزووی لێ هەیەو ئەوەی ئارەزووی لێنیە یارمەتی دەدات بۆ دروست بوونی هەستکردن بە ئارامی وجێگری لەلای باو، بۆیە پێویستە لەسەر دایك ئەو قاپەی لێی دەخوات نەیگۆڕی، دەبێ یاریەکانی بۆ شوێنی خۆی بگەڕێتەوە کەلێی ڕاهاتووە، دەبێ بەو پێخەفە داپۆشرێ کە لە سەری ڕاهاتووە، سەرەڕای ئەمانە زۆر ماندوو و چوستی وکاتی دایك دەگێڕنەوە کە ئارامیو نیشتەجێی بە منداڵەکە دەبەخشێ.

٤- لەسەرخۆ وەڵامی داخوازیەکان دەداتەوە:

باو دەست دەکات بە فێر بوونی جیاکردنەوەی ڕاستو چەوت بە شێوەیەکی پەیژەیی، بەتێپەڕ بوونی کات شارەزاییو توانا وەردەگرێ وای لێ دەکات بتوانێ بڕیار وەرگرێ، گرینگی بداتە کارێکی تایبەتی کە خۆی بیکات پێش ئەوانیتر.

بۆ نموونە: کە داوای لێ دەکەین بچێتە ئاو دەست کەچی ئەو خەریکی یاری کردنە، دەبینرێ نەختێك سەر گەردان دەبێت پاشان یەکسەر

ئەوەی لە دەستی‌دایە خێرا کۆتایی پێ دینێ بۆ چوونە ئاو دەست رێ دەکەوێ بەڵام دەبینین لە ناوەڕاستی رێگا میز بە خۆی دادەکا ئەمە بۆچی؟ بە هۆی دواکەوتنی وەڵام دانەوەی داواکاریەکە.

شلەژانەکانی باو و چاودێری کردنی

١- ئاوسانی سی   ذات الرئە Pneumonla

ئاوسانێکە تووشی سی دەبێت کە ئەنجامی تووشبوونی یان بە هۆی بەکتریا یان ڤایرۆس، هاتنی هەوا کەم دەکاتەوە بۆ ناو بەشە تووشبووەکانی سی ئەمەش وا لە هەناسەدان دەکات رواڵەتی بێت‌و دەبێتە کەمی بڕی ئۆکسجین بۆ ناو خوێن.

ئاوسانی سی لەوانەیە یەك لە هاندەرەکانی ئەونەخۆشیانە بێ کە تووشی منداڵ دەبێ کە پێی دەڵێن ئاوسانی سی دووەمی، دەشبێ سەرەکی بێت بە هۆی تووشبوونی سی‌یان پلەکانی بەیەکی لە هۆکارەکانی نەخۆشی کە پێی دەڵێن ئاوسانی یەکەمی سی.

ترسناکترین جۆری ئەم نەخۆشی‌یە ئەوەیە کە تووشی هێشووی سیکلدانۆچکەی سی دەبێت چونکە وەڵام دانەوەی بۆ دژە ژیان زۆر لاوازەو ماوەی چارەسەری درێژە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە جیاوازن بەپێی تەمەنی منداڵ‌و جۆری تووشبوونەکە، ئەویش یان بە پەیژەیی تووشی دەبێت یان بە شێوەیەکی لەناکاو دەردەکەوێ، دەست پێ‌کردنی نیشانەکان لەسەر شێوەی کۆخە دەبێت، یەکەم جار نزمە بەڵام بەرەبەرە زیاد دەکات بە

بەرەو پێش چوونی نەخۆشییەکە، لەسەرەتادا نەخۆشییەکە کۆخەیەکی وشکە پاشان بەلغەمی لەگەڵدا دەبێت، هەندێ جار لە کاتی هەناسەدان خیزەخیزێکی توند دەبیسترێ. پلەی گەرمی بەرز دەبێت، هەناسەی خێرا دەبێت کە ژمارە دەگاتە پەنجا هەناسە لەیەك چرکەدا. بەڵام نیشانەکانی تر وەکو ئازاری سینگ، شین هەڵگەڕانی دەوری لێوەکان هەروەها نینۆکەکانی، منداڵەکە بێزارو داماو دەبێ و زۆر دەگرییێ. حەسانەوەی تەواو پێویستە بۆ منداڵ پاش ئەوەی نەخۆشیەکە دەست نیشان دەکرێ، دەرمانی دژە ژیانی گونجاوی دەدرێتێ تا پلەی گەرمی تووشبووەکە دادەبەزێ، لەگەڵ چاودێری کردنو، دەرمانی دابەزینی گەرمی بدرێتێ، کە مادەی ساردی بۆ بەکاربێ. هەروەها لە کاتی پێویست دەبێ ئۆکسجینی بدرێتێ هەرکاتێ بینرا لێوەکان ونینۆکی شین هەڵگەڕا.

لەو خاڵە گرینگانەی کە دەبێ تێبینی بکرێ درێژ کردنی منداڵەکە لەسەر رووی تووشبووەکە بۆ یارمەتی هاتنە خوارێی رژێنەکان. دەبێ ئاگاداری منداڵەکە بکرێ نەوەك تووشی قەبزی ببێ، دەبێ بڕی ئەو شلانەی وەریدەگرێ بپیورێ لەگەڵ بڕی میز وتۆمارکردنی کە باری تەندروستی رێی پێدەدات دەبێ هانی بدەن بۆ بەجێهێشتنی پێخەفو هاتوچۆ بکات لەناو ژوور یان لە رێچکەی نەخۆشخانە نەوەك تووشی نەخۆشی ئاوسانی سی پاك کەوتن ببێ.

٢- تووشبوونی گورچیلەکان (شلەژانی کۆئەندامی میز

Nephrosis

ئەمەش حاڵەتێکی نەخۆشییە کە تووشی گورچیلە دەبێت، وردە وردە هەڵاوسان پەیدا دەکات، ئەم حاڵەتە بەوە دەناسرێ کە دەوروبەری هەردووچاوەکانو هەردوو پاش پانی تووشی سۆربوونەوەو هەلاوسان دەبن، ئینجا هەموو جەستەیی دەگرێتەوە لەگەڵ زۆر بوونی پرۆتین لە ناومیزو کەم بوونەوەی لەناو خوێندا. دەردەگورچیلە لە نەخۆشیە بلاوەکانە کە تووشی مندالآن دەبێ لە تەمەنی منداڵیدا.... لە نیشانەکانی ئەمانەی خوارەوەیە.

١- بێهێزی گشتی لەگەڵ رەنگ هەڵبزرکان.

٢- ئەستوور بوون لە هەموو جەستەی بڵاو دەبێتەوە.

٣- سنگ و سنگ شلە دەگرێتە خۆی.

٤- کەمی بڕی میزو تێدابوونی زولال.

٥- ئارەزووی خواردنی کەم دەبێو تووشی کەم خوێنی دەبێ.

لە سەرەتای ئەم نەخۆشییە هیچ ئامرازێك یان نیشانەیەك بە منداڵەکەوە دیارنییە کە ئاماژە بەم نەخۆشییە بکات، بەڵام دایکەکە دەبینێ سبەینان دەوروبەری چاوەکانی کەمێك ئەستوور بووینەو میزەکەشی رەنگی گۆڕایە، لەوکاتەدا دەبێ سەردانی پزیشك بکات بۆ چارەسەری چاودێری کردنی نەخۆشەکە بۆ مەبەستی پاراستنی لە تەنینەوەو زیادبوون داگرتنی هەموو جەستەی کە لەوانەیە بە زۆری کوژەربێت.

زۆر جەمی خواردن دەدرێتە منداڵ بەبڕی کەم کەم کە هەموو بابەتە خۆراکیەکانی تێدابێت بەپێی بڕیاری پزیشکی سەرپەرشتیار، دەبێ ڕەچاوی ئەوە بکرێ کە خواردنەکەی بڕێکی زۆری پرۆتینی تێدا بێت چونکە زۆری لە دەست داوە، هەندێ کاربۆهیدراتو چەوریشی بۆ دەخرێتە ناو خواردنەکەی بۆ ئەوەی لە جیاتی پرۆتین بەکاربێ بۆ وزە.

پێستی پێویستی بە چاودێری تایبەتی هەیە بە هۆی ئاوسانبوونی، لەم حالەتەدا باشتروایە گەرماوێك وەرگرێ لەگەڵ چینێکی سووکی پۆدرە لە کاتی پێویست. لەگەڵ گۆڕینی باری نووستنی منداڵەکە بە بەردەوامی چونکە ئەگەر لەسەریەك لا بخەوێ ئەوا پێستی زامدارو پچڕپچڕ دەبێ.

٣- هەوبوونی توندی بۆڕیەکانی هەوا

هەوبوونی توندی بۆڕیەکانی هەوا لە ناو ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە نێوان ٢ - ٣ ساڵانە زۆربڵاوە، بەتایبەتی لە وەرزی زستانو سەرەتای بەهاردا، سەرەتاکەی بە هەوبوونی ئالووەکان دەست پێ دەکات و تووشی هەلامەت دەبێ، لە هۆیە یارمەتی دەرەکانی ڕوودانی ئەم نەخۆشیە بەد خۆراکیو ئەستوور بوونی ئالووەکان ولیمفە ڕژێنو بەرزیو نزمی سەرمای کەشو هەوایە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە لەسەرەتادا بە هەلامەت دەست پێ دەکاتو هاوشان دەبێ لەگەڵ کۆخەیەکی وشك، پاش تێپەڕ بوونی دووڕۆژ کۆخەکەی بە تەوژم دەبێ بەلغەمی لەگەڵدا پەیدا دەبێ کەناچار

دەبێ قووتــی بــدات چونکــە ناتوانــێ خــۆی لێ ڕزگــار بکــاو فــڕێی بداتــە دەرەوە.

لەکاتی کۆخەی توند ڕشانەوەشـــی لەگـەڵ دادەبـێ، هەناسـەی سـوار دەبێ لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گـەرمی لـەش وئێـش‌و ئـازاری سـنگ‌و گەروو وشکی سووتانەوەی.

دەبـێ منداڵەکـە ئیسـراحەت بکـات‌و لـە شـوێنێك جـێی بـۆ دابـنرێ تـەوژمی هـەوا نەیگرێتـەوە، دەبـێ ژوورەکـە گــەرم‌و شـێدار بێـت بـۆ ئاسانکاری کۆخەکەی‌و کەم کردنەوەی تەوژمی سووك کردنەوەی ئـازاری سینگی.

هانی منداڵ دەدرێ بۆ فڕێدانی بەلغەم نەك قووتدانی، گەرمی‌و تێکڕای لێدانی دڵ ئەوا بە بـەردەوامی دەپێـورێ لەگـەڵ بـەکارهێنانی کـەمادەی سـارد کردنـەوە بـۆ دابـەزینی پلـەی گـەرمی، دەرمـانی بــە بــەردەوامی دەدرێتێ بەپێی ڕێنمایی پزیشك.

بۆ ئاسانکاری کرداری هەناســەدان، دەبـێ منداڵەکـە لـەبارێك دابـنرێ نیمچە دانیشتن بێت بەدانانی چەند بالیفێك لــە پشـتی. بـە زۆری شـلەی گەرمی پێ دەدرێ بۆ سووککردنەوەی کۆخەکـەی، بایـەخ بـەزاری دەداو بـە پـاکی رایدەگرێ، ئەگـەر پێویسـت بـوو ئاگـاداری پزیشـك دەکـرێ و ئۆکسجینی دەدرێتێ.

٤-مشەخۆرەكانی ریخولە

تێبینی بڵاوبوونەوەی تووشبوونی باو بە دەزووەكرمی سپی كە پـێی دەڵێن مشـەخۆر، بـە هـۆی لكـاندن لـە كەسـێكەوە دەگۆزرێتـەوە بـۆ كەسێكیتر، بۆیە دەبینرێ لە منداڵانی قۆناغی باو بڵاوە بە هۆی لكانیان بە هەراشە تووشبووەكان. هەروەها دووبـارە خـۆی تووشـی دەكـات بـە هـۆی دەسـتەكانی كـە چاودێریـان ناكـاو بەسـابوون پـاك نایـان شـوات بەتایبەتی پاش خوراندنی شوێنی كۆم كـە هێلكـەی مشـەخۆری تێدایـەو پاشان دەستی دەداتە زاری.

لەوانەیە منداڵ سكالای نیشانەكانی ئەم نەخۆشییە ناكات تەنها شەوان شـوێنی كۆمـی دەخـورێ، سـەرەڕای سـۆربوونەوەی كـۆم و ئـارەزوو نەبوونی بۆ خواردن لەگەڵ دابەزینی كێشی.

ئەم حاڵەتە بـەوە دەسـت نیشـان دەكرێ بـە هـۆی پشـكنینی كـەمێك پاشەڕۆ لەتاقیگەدا.

پاش ئەمە ئەو داو دەرمانانە بـەكاردینێ كـە لەلایـەن پزیشـكەوە بـۆی نووسـراوە لەگـەڵ ڕێنمـایی بـەردەوامی تەندروسـتی دایـكو منـداڵ كـە هەمیشە دەبێ پاك وخاوێن بن، هـەردوو دەسـتیان بـە سـابوون بشـۆن، نینۆكـەكانیان بقرتێنـن، كۆمیـان بـە ئـاوی شـیرتێنو سـابوون بشـۆن، جلوبـەرگیان بەتایبـەتی جلـی ژێـرەوە بـە بـەردەوامی بگـۆڕنو ڕۆژانـە پاكژیان بكەنەوە.

٥- ئیفلیجی موخ Cerebralpalsy

ئـەم حاڵەتـــە بـۆ کۆمــەڵێك شـــلەژانی کاریگـــەر لەســـەر مەڵبـــەندی جووڵانەوەی دەماغ دەگەڕێتەوە گرینگـترین هۆیـەکانی ئـازار وەرگرتنـی کاتی لە دایك بوونی، یان بە ژەهریبوونی قورقوشمـی یـان هەناسـەبڕکێی منداڵی یان خوێن بەربوونی دەماغ، یان ئەو نەخۆشیانەی تووشی مێشك دەبن وەکو سەحاياو چەندیتر.

نیشانەکانی ئیفلیجی دەماغ لە منداڵێکـەوە جیـاوازە تـا منداڵێکیتـر، لەیەك منداڵیش گۆڕان هەیە، کاتێ دەبینین سووکەو ئارامە، بـەڵام پـاش ماوەیەکی تر توندو بە تەوژمە، هەندێ منداڵ تووشی کەم عـەقلی دەبـن بەڵام هەندێکی تر ئاسـتێکی ئاسـایی زیرەکـی خۆیـان هەیـە، بـە گشـتی منداڵ بەزەحمەت دەڕواو دادەنیشـێو دەخشـێ. بـە شـێوەیەکی گشـتی چارەسەری تەواونییە بۆ تووش بووانی ئەم نەخۆشـییە، نـاتوانرێ لـەم حاڵەتە رزگاری بێـتو بگەڕێتـەوە دۆخـی تەندروسـتی دروسـتی جـارانی خۆی.

ئەوەی ئێسـتا پێـش کـەش بـەم منداڵانـە دەکرێ، یارمـەتیدانی ئـەم منداڵانە یە بۆ ئەوەی بە بەختیاری بژینو بەپێی توانـا بەشـداری بکـەن لە چالاکیەکانی رۆژانە.

چاودێری رۆژانە پێشکەش بە منداڵ دەکرێ بۆ یارمەتیدانو رێگاگرتن لە ئالۆزبوونی بـاری تەندروسـتی لەگـەڵ چـاودێری بـەردەوامی شـێوەی پاڵدانەوەی لە کاتێك بۆ کاتێکیتر نەوەك بەردەوام لەسەر یەك لا بخەوێ کە ببێتە هـۆی برینـدار بوونـی، زۆر پێویسـتە منـداڵ لەگـەڵ خۆیـان بـۆ

دەرەوەی ماڵ بۆ سەیرانگا ببەن بۆیارمەتیدانیانو کەم کردنەوە و پێلێنانی مانەوەی لە دووری خەڵك. بە پەسند دەزانرێ کە ڕێنمایی باوكو دایك بکرێ بۆ ئەوەی سەردانی مەڵبەندە تایبەتیەکانی ئیفلیجی مۆخ بکەن لە پێناوی فێرکردنو یارمەتیدانی منداڵ بۆ خۆ گونجان لەگەڵ کۆمەڵ.

بەشی شەشەم

منداڵ لە تەمەنی پێش قوتابخانە
Pre School Child

سەردەمی تەمەنی پێش قوتابخانە لە قۆناغە گرینگەکانی ژیانی منداڵە. کاتێك منداڵ قۆناغی باو تەواو دەکات و ماڵ ئاوایی لێدەکات و پێ دەنێتە ناو قۆناغێکی نوێ کە درێژ دەبێتەوە تا تەمەنی شەشساڵی. پەرەسەندنی گرینگی زانینی روودەدات هەروەها ئەم قۆناغە راپرس و دۆزینەوە و پەرەسەندنی رەوشتی کۆمەڵایەتی یە کە توانای خۆراگری منداڵ زیاد دەکات لە کاتی دوورکەوتنەوەو لێك دابڕانی دایکی بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

لەم قۆناغەدا هەست بە دەست پێشخەری دروست دەبێ لەلای منداڵ، کە تەواوکەری هەست بە سەربەخۆیی و هەست بەمتمانەیە، منداڵ لەم قۆناغەی ژیانی دا هەوڵ دەدات فێری ئەو کارە ببێ کە بەخۆی پێی دەکرێ، لاسایی رەوشتی هەراشەکان دەکاتەوە هەوڵی بەشدار بوونی چالاکیەکانیان دەدات، بۆیە پێویستە سنوورێك دابنرێ بۆ رەوشتە نەفرەت لێکراوەکان لەگەڵ دەستەبەر کردنی کەش و هەوایەکی یارمەتیدەر بۆ وەرگرتنی شارەزایی نوێ.

دایك و باوك کاریگەری گەورەیان هەیە لە پێکهێنانی هەست بە دەست پێشخەری. جیهانی منداڵان لەم قۆناغەدا گەلێ فراوانە، دراوسێ و هاوتەمەن و سەردانی هاورێیان وخزم و کەس دەگرێتەوە، بۆیە پێویستە سنوورێکی دیاری کراو دابنرێ کە ماوە دەداتە منداڵ بۆ وەرگرتنی ئازادی و کاریگەری خۆی.

خاسیەتەکانی منداڵ لە تەمەنی پێش قوتابخانە

لەم قۆناغەدا گۆڕانکاری دەروونیو کۆمەڵایەتیو ژیریو جەستەیی روو دەدات، جیهانێکی نوێ ئەویش جیهانی قوتابخانەو دەست کردن بەوەرگرتنی زانیارییە، لەم قۆناغەدا گەشەکردن لەسەرخۆیە، کێشی لە ٢,٥ ککگم ساڵانە پتر زیاد ناکات، بەڵام درێژی بەتێکڕای ٥,٥سم ساڵانە زیاد دەکات لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی سادەی تر پەی دڵ، کەچی پاڵەپەستۆی خوێن بەڕێژەیەك دادەبەزێ. لە تایبەتیەکانی ئەم قۆناغە زاڵبوونی تەواو بەسەر ماسوولکەکانو وردی لەبەکارهێنانی کارامەیی، هەروەها توانای زانیاری زیاد دەکات، هزروبیری ئامادەیە بۆ پێشوازی کردنی لە قۆناغی تەمەنی نوێ.

لە تەمەنی سێ ساڵدا منداڵ بەمە جیادەکرێتەوە کە ئارامەو حەزی لە یارمەتیدان هەیە بۆ هەندێ ئەرکەکانی ماڵەوە، دەتوانێ جلوبەرگی لەبەربکاو دابکەنی و بیانگێڕێتەوە شوێنی خۆیان کە یارمەتی حەسانەوەی دایك دەدات لەو کارانە. چالاکیەکانی بێ سنوورە، بەڵام دەبێ ئاراستە بکرێ بۆ فێربوونی کارامەیی و شارەزایی نوێ.

لەم قۆناغەدا منداڵ دەتوانێ هەڵەو راست لێك جیابکاتەوە هەروەها پاداشتو سەزا، بەڵام وەرگرتن وتێگەیشتنی تەواوی نییە دەربارەی کارە چاکەکان کە دەبێ پێی هەڵسێ و کارە چەوتەکان کە دەبێ لێی دوور کەوێتەوە و ئەوەی پەسندە لەناوکۆمەڵ و ئەوەی پەسندنییە لەناو کۆمەڵدا، لێرەدا رۆڵی دایكو باوكو خێزانو مامۆستای باخچەی ساوایان بەدیاردەکەوێ.

له تایبه‌تی‌یه‌کانی ئـه‌م ته‌مه‌نه خـێرایی و هه‌ست به‌خۆشـی‌کردن بـه‌ به‌شـداری که‌سـانی تـر لـه‌ یـاری کـردن‌و بـراده‌ر وه‌رگرتـن لـه‌ ده‌ره‌وه‌ی سنووری خێزان ئه‌گه‌ر چی چوار چێوه‌ی ئه‌م به‌شداریکردنه که‌م‌و کۆرته‌ به‌لاّم به‌سه‌ره‌تای په‌ره‌سه‌ندنی کۆمه‌لاّیه‌تی داده‌نرێ که یارمـه‌تی منـدالّ ده‌دات بۆ پێکهێنانی که‌سایه‌تی کۆمه‌لاّیه‌تی کارلێك له‌گه‌لّ خه‌لّكدا.

په‌ره‌سه‌ندنی بیرو هزرو زیاد بوونـی سـه‌ربه‌خۆیی‌و زانیـاری منداڵه‌کـه‌ راده‌کێشی بۆ وه‌رگرتنی تاقی کردنه‌وه‌و چوونه ناو هه‌لّویسـتی نـوێ کـه‌ هاوشـان ده‌بـێ له‌گـه‌لّ زیـادبوونی پلـه‌ی ترسـان، ده‌سـت ده‌کـا بـه‌ جیاکردنـه‌وه‌ی سـه‌رچاوه‌ی مه‌ترسیه‌کان به‌تایبـه‌تی ترسـان لـه‌ئازارو تاریکی‌و ئاژه‌لّ‌و نامۆکان پێویسته باوك و دایك له گه‌لّی بـه‌ پشـووبن لـه‌ هه‌ندێ جـۆره ره‌وشـتی کۆمه‌لاّیـه‌تی ناپه‌سـند کـه‌ به‌منداڵه‌کـه‌وه دیـاره چونکـه ئه‌مـه بـارێکی سروشـتی‌و پێویسـته بـۆ په‌ره‌سـه‌ندنی ره‌وشـتی منداڵ‌و دوور که‌وتنه‌وه له‌ سزادانی به‌لّکو ئاراسته‌کردن‌و رێنمایی کردنی.

کاتـێ منداڵه‌کـه‌ ده‌گاتـه‌ ته‌مـه‌نی چـوار سـالّی گۆڕانکـاری ئاشـکرا لـه‌ ره‌وشـتی رووده‌دات که‌شـه‌رانگێز ده‌بـێ‌و گـێروگرفت سـاز ده‌کـاو گـوێ رایه‌لی فه‌رمانه‌کان ره‌ت ده‌کاته‌وه‌ شه‌ڕی زۆر ده‌کا له‌گه‌لّ ئه‌و مندالاّنه له‌ خـۆی گچکـه‌تره، لـه‌م قۆناغـه‌دا هـه‌ولّی لاسـایی کردنـی که‌سـانی به‌شێوه‌یه‌کی بـاش ده‌کـات، ده‌توانـی رووداوه‌کـانی خـێزان بگێڕێتـه‌وه، هـه‌روه‌ها ئـه‌و کارانـه‌ی رۆژانـه‌ پـێی هه‌لّده‌سـتێ زۆر به‌باشـی لـه‌یادی ده‌مینێ له‌ ئه‌نجامی ئه‌و یاریانه‌ی که‌ ماوه‌یـه‌کی درێـژ له‌گـه‌لێ بـه‌رده‌وام بـوو، منـدالّ لـه‌و قۆناغـه‌دا حـه‌ز ده‌کـات یـاری بکـات له‌گـه‌لّ مندالاّنـی

ڕەگەزی خۆی، یاریە سادەکان پەسند دەکات وەکو قوڕی دەست کرد، سەندوقی بەتاڵ و داروچکەی درێژ و زۆریتر.

کارامەی دەستی بەشێوەیەك زیاد دەکات وا لە منداڵەکە دەکا کە توانای باشی هەبێ لە بەکارهێنانی مەقەس‌و نیگار کردن‌و ڕێکخستنی جل‌و بەرگی.

پاش تێپەڕ بوونی ساڵێك لە تەمەنی یاخیبوون‌و گوێ ڕایەڵ نەبوونی فەرمانەکان‌و خەراپەکردن بە کەسانی‌تر دەبینین دەگەڕێتەوە و ئارام دەبێ‌و گوێ ڕایەڵ دەکاو ئاسوودە دەبێ.

لە تەمەنی پێنج ساڵی‌دا خۆڕاگرو هەوڵی تەواوکردنی کارێك دەکا کە لەوانەیە پێی بکرێ و لەوانەشە پێ‌ی نەکرێ ئەنجامی بدات. لەم قۆناغەدا منداڵ زۆر بلێ‌یەو پرسیاری زۆر دەکات، بەڵام شێوازی یاری کردنیشی دەگۆڕی، ئەو یاریانە پەسند دەکات کە بە پێ‌ی دەستوورن، یاریکردنی کۆێرانە ڕەت دەکاتەوە، هەروەك هەست بەخۆشی دەکات لەبەدواچوونی پرۆگرامەکانی تەلەفزیۆن ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتیشی بێ.

تێبینی پەرەسەندنی ئاشکرای کارامەیی جولانەوەی منداڵ دەکرێ، دەبینین حەز لە هاژووتنی پایسکلی دووتایە یان سێ تایە دەکات‌و بە جوانی ئەنجامی دەدا. دەبێ دایك‌و باوك هانی بدەن و هەوڵی ترساندنی نەدەن چونکە ئەنجامەکەی پێچەوانەدەبێ‌و منداڵەکە متمانەی بە تواناکانی خۆی نامینێ، هەروەك ئاراستەکردنی لە ڕادەبەدەری توانای فێربوونی زۆر لە شارەزایی وتاقی‌کردنەوەکانی منداڵ تێك دەدات، وای

لیٚدیٚ دوو دڵ بیٚ لە هەڵسان بـە هـەرکارێك بـەبیٚ وەرگرتنـی رەزامـەندی دایكو باوك. هیٚشتا دایكو بـاوك بـەردی گۆشـەی زۆر گرینگـن لـە ژیـانی مندالّ لەم قۆناغەدا، هیٚشتا پیٚویستی بەوە هەیە کە سۆزو خۆشەویستی بدریتـیٚو یارمـەتی بـدەن بـۆ هەسـتکردن بـە دەسـت پیٚشـخەری و سـەربەخۆیی، هـەروەك پیٚویستـیبەوە هەیـە هـەلّی بـۆ برەخسـیٚ بـۆ دەرخستنی هەست بە لیٚپرسـینەوە وجیٚگـیربوونو شـەرانگیٚزی، چونکـە ئەوانە وای لیٚ دەکەن کەفیٚری هەستکردنیٚك ببیٚو چۆنیەتی رەفتار کردن لەگەلّیدا.

پسـپۆرانی زانسـتی کۆمـەڵو زانسـتی دەروون وا بـەباش دەزانـن کـە رەفتـار کـردن لەگـەڵ منـدالّ لـەم قۆناغـەدا دەبـیٚ لەسـەر بناغـەی خۆشەویستی بیٚ زیاتر لەوەی لەسەر شیٚوەی فەرمان دەرکردنی دایـك و باوك بیٚو داوا لەمندالّ بکات جیٚبەجیٚی بکات. ئەگەرچی ئـەم حالەتـەی دووەم زۆرجار پیٚویست دەبیٚ بۆ ئەوەی مندالّ هەر لە گچکەیی لە سەری رابیٚ وفیٚری ببیٚ چونکە ئەمـە گەشـەی کەسـایەتی دەکـاو زانیـاری زیـاد دەکات.

لەو کارانەی لەم قۆناغـەدا تیٚبینـی دەکریٚ خۆتیٚوەردانـی مندالّـە لـە هەموو گفتوگۆیەکانی کە لە نیٚو تاکەکانی خیٚزان دەکریٚ و هـەولّ دەدات کەرای خۆی لە زۆرکـار دەربخـات بەرانبـەر بەمـە زۆر لـە دایـكو باوکـان بەشـدار بوونـی منـدالاّن رەت دەکەنـەوە هـەندیٚ لـەو گفتوگۆیانـەی کـە دەکریٚ مندالّ بەشداری تیٚـدا بکـات لەگـەڵ ئـەوەش هەمیشـە سـەرکۆنە دەکریٚـن نـەك بـۆ هۆیـەکی تایبـەتی بـەڵکو راهیٚنانیـان لەسـەر بەشـدار

نەبوونیان لە گفتوگۆیەکانی هەراشان، ئەم هەڵسوکەوتە وا لە منداڵ دەکات بشکێتەوەو شەرمەزاربێو هەموو بەشداربوونێك رەت دەکاتەوە هەتا ئەو گفتوگۆیانەی گەورەکان دەیانەوێ بەشداری تێبکات.

گیروگرفتەکانی پەرەسەندنی منداڵ پێش قوتابخانە

قۆناغی پێش قوتابخانە بەدوا قۆناغی منداڵی ساوا دادەنرێت کە گۆڕانکاری گرینگ لە زانیاری روو دەدات، قۆناغی دۆزینەوەو بەدوا گەڕانەکە یارمەتی منداڵ دەدات بۆ ئەوەی ببێتە مرۆڤێکی کۆمەڵایەتی.

لەم قۆناغەدا هەست بە دەست پێشخەری پەیدا دەبێ کە تەواوکەری هەست بەسەربەخۆییو هەست بەمتمانەیەو هەردووکیان لە دوو قۆناغی پێشتر دروست ببوون، هەروەها لەم قۆناغەدا دیاردەی رەوشتی دیاری کراو دەردەکەوێ کە بەبلاو دادەنرێ، سەرەڕای کاریگەری لەسەر پەرەسەندنی منداڵ لەم قۆناغەدا. توێژەرەکان هۆیەکانی ئەم دیاردەیە دەگێڕنەوە بۆ پێویستی منداڵ بۆ بایەخدان و چاودێری تایبەتیو تەواوی دایكو باوك، گرینگترین ئەم گیروگرفتانە:

١- پەنجە مژین:

منداڵان پەنا دەبەنە بەر هەندێ جوولانەوەی دەمارگیری کەنیشانەی نارەحەتیو نا ئارامی منداڵە وەکو پەنجە مژین یان قرتانی نینۆك، زۆربەی ئەو منداڵانەی پەنجەیان دەمژن ئەوانەن کە خۆشی مەمك مژینیان لە دەست داوە یان هەر لەسەرەتای تەمەنیان لێی بێ بەش بووینە.

پەنجە مژین ڕەوشتێکی ئاسایی وبڵاوە لە سەردەمی منداڵی ساوا، بەڵکو بەزۆرترین خوو دادەنرێ کە باو وبڵاوە لەناو منداڵان، دیاردەیەکی ترسناك نی‌یە چونکە بۆ ماوەیەکی درێژی قۆناغی منداڵی بەردەوام نییە. منداڵ کاتێك پەنجە دەمژی بۆ هەڵگرتنی گرژیو پاڵەپەستۆ کە دووچاری بووە، بەڵام خێرا وازی لێدێنێ بەلاچوونی باری گرژیو پاڵەپەستۆ.

بەکارهێنانی سەزاو هەوڵەکانی زۆرەملێ کە دایك و باوك بەکاری دەنێن بۆ قەدەغەکردنی منداڵ لە بەرکارهێنانی ئەم خووە دەست تێوەردانێکی ناسروشتیو بێ سوودە ئەنجامەکانی پێچەوانە دەدات لە ڕووی کاردانەوەی ڕاستەوخۆ لەسەر کەسایەتی منداڵ، چونکە منداڵان هەر لە خۆیانەوە واز لەم خووە دێنن، بەڵام ئەم وازهێنانە جیاوازە بە جیاوازی منداڵو باری دەروونی وبارودۆخی دەوروبەریان. هەندێ منداڵ لە تەمەنی سێساڵی واز دێنن و هەندێکی‌تر بەردەوام دەبن تا پێنج یان شەش ساڵی. کرداری وازهێنان لە پەنجە مژین بەچەند قۆناغ تێدەپەڕێ وەکو وازهێنانی لە پەنجەمژین بە ڕۆژو گەڕانەوە سەری بەشەو بەتایبەتی لەسەرەتای نووستنی پاشان بۆ یەکجاری وازی لێدێنی.

سەرەڕای ئەوانەی کە لەسەرەوە باس کران، لەم بوارەدا زۆر لە پسپۆڕان باسی ئەوە دەکەن کە دیاردەی پەنجە مژین بۆ کۆمەڵێك هۆ دەگەڕێتەوە گرینگترینیان:

١- ئەم خووە نیشانەی نەگونجانی هەڵچوونە.

٢- دڵەڕاوکێ بە هۆی سەرەکی دادەنرێ بۆ پەنابردنی منداڵان بۆ ئەم خووە.

٣- ئــەم خــووە نیشــانەی ئــارەزووی منداڵــە لەجێبــەجێکردنی ئارەزووەکانی وتێرکردنی پێویستی بۆچێژ وەرگرتـن و بـەختیاری و جوولانەوەو سەربەستی ویاریکردن، بۆیە بە بەردەوامی دەگەڕێتەوە سەری و دووبارەی دەکاتەوە.

٤- قایل بوونی منداڵ بۆ ئـەم خـووە زیـاد دەبـێ کاتـێ کـە ڕووبـەڕووی گرفتێك دەبێ، یان ئارەزووی نووستنی هەیـە، یـان کاتـێ هەست بـە دڵـەراوکێ و تـەنگی وتــەنیایی دەکـات، یــان کاتــێ ئارەزووەکــان و پێویستییەکانی جێبەجێ نابن.

٥- منداڵ پەنا بۆ ئەم خووە دەبـات کاتـێ کـە نـەخۆش دەکـەوێ وکـار دەکاتە سـەر تەنـدروستی گشتی وەکـو هەلاوسـانی ئــالووەکان و بەد هەرسی و شلەژانی ڕژێنەکان.

٦-تووشـبوونی منـداڵ بـۆ شـێوازەکانی ڕەفتـاری ماڵــەوە و ژیــانی کۆمەلایەتی ناشیاو.

لە پێنــاوی یارمـەتیدانی منـداڵ بـۆ وازهێنـان لـەم خـووە، باشـتروایە چاودێری بەردەوام و هەوڵدان بـۆ بەخشـینی شـارەزایی و نـوێ و بـەختیار لەگەڵ پیشاندانی ئەو پەڕی سۆزو خۆشەویسـتی بـۆی، بـۆ هـەوڵدان بـۆ گۆڕێنی سەرنجی منداڵ بۆ شتی بەتام و دڵخۆش.

لـە باخچـەی سـاوایان دەبـێ مامۆسـتا شـارەزایی هـەبێ لــە هــەندێ شـێوازی ڕیشـەیی کـە یارمــەتی وازهێنــان دەدات لــەم خــووە، وەکــو پیشاندانی فلمێك دەربارەی زیانەکانی پەنجە مژیـن، یـان فـێری هـەندێ

شارەزایی‌و کارامەیی دەستی بکرێ بۆ ئەوەی بە بەردەوامی دەستەکانی خەریك بن‌و قەدەغەی پەنجەمژینی دەکات.

٢- ڕانەگرتنی میز:

زۆر شلەژان هەیە کە تووشی منداڵ دێت لە تەمەنی پێش قوتابخانە، بەڵام ڕانەگرتنی میزو کۆنترۆڵ نەکردنی ڕێکخستن کرداری میز لە بێزارترینیانە بۆ منداڵ‌و دایك‌و باوك، منداڵ توانای زاڵ بوونی نی‌یە بەسەر میزڵدان، ئەو کارە دەبێتە هۆی بەمیز بوونی جل‌و بەرگ‌و سەرنج ڕاکێشانی بۆیە منداڵەکە هەست بەگرژی‌و دڵەڕاوکێ دەکات.

بە زۆری منداڵ لە تەمەنی دووساڵی یان سێ ساڵی توانای زاڵ بوونی لەسەرمیزکردن پەیدا دەکات، هەندێ جاریش ئەم توانایە دوا دەکەوێ بۆ تەمەنی پێنج ساڵ یان شەش ساڵی.

هۆیەکانی دەروونی شوێنی یەکەم وەردەگرێ لەڕانەگرتنی میز، سەرەڕای هۆیەکانی جەستەیی کە دەبێ بدۆزێتەوەو چارەسەربکرێ، پەیوەندی خراپی نێوان دایك باوك‌و ناڕێکی پەیوەندی خێزان‌و ترسان لە تاریکی‌و سەرما بوونی لەو ڕێچکەیەی کە بۆ ئاودەست دەڕوات و گەرمی پێخەف بەشەو گرینگ ترین هۆیەکانی دەروونی‌یە کە دەبێتە هۆی ڕانەگرتنی میز، کرداری ڕانەگرتنی میز شەرمەزاری‌یە بۆ دایك‌و منداڵ پێکەوە.

بۆیە پێویستە دوورکەوینەوە لە سەرزادانی منداڵ چونکە منداڵ پترهەست بەنەبوونی ئارامی‌و ئاسایش‌ی جێگیری دەکات، بەڵکو بە

پێچەوانە دەبێ سۆزو خۆشەویستی زیاتری بۆ پیشان بدەین، لە هەندێ حاڵەت دەبێ ئەم خووەی بشارینەوەو خەڵکان پێ ئاگادار نەکەینەوە، دەبێ منداڵەکە پیشانی پزیشکی پسپۆر بدرێ بۆ زانینی ئەوەی، ئایا هۆیەکەی جەستەیی‌یە؟ خۆ ئەگەر دایكو باوکەکە دڵنیابوون لەوەی کە هۆیەکە دەروونی‌یە..... ئەوا دەبێ یەکسەر رەفتاریان لەگەڵی‌دا بگۆڕنو ئاسوودەیی دەروونی پێ ببەخشن، پەرەسەندنی متمانەی بە تواناکانی بدرێ، فێریکرێ کە ئەم بارە کاتییەو بەتێپەڕبوونی نامێنێ ولێی رزگاردەبێ.

٣- رەوشتو شەڕانگێزی (خراپەکاری لەگەڵ خەڵك)

مەبەست لە رەوستی شەڕەنگێزی ئەو رەوشتەیە کە ئامانجی ئەزیەت دانی خەڵك بێتو وببێتە دڵەڕاوکێ بۆیان. ئارەزووی منداڵو بە دیارخستنی رەوشتی شەڕانگێزی دەوەستێتە سەر زۆر هۆکار لەمانە ئارەزوو توندی منداڵ لە ئەزیەت دانی کەسانی‌تر، پلەی شکست هێنانی ژینگەو کاردانەوەی لەسەر ئارەزووەکانی شەڕانگێزی، دڵەڕاوکێو هەست بەتاوان بەستراو بەشەڕانگێزی، ئیرەیی‌و نەبوونی خۆشەویستی خەڵك بۆ منداڵەکە، تووشبوونی بە نەخۆشی ژیری کەوا لە منداڵەکە دەکات رەوشتی شەڕانگێزی وەرگری بەرانبەر خەڵك.

تێبینی کراوە کە ڕەوشتی شەڕانگێزی رەوشتێکی وەرگیراوە وزگماك نی‌یە، منداڵەکە فێری وەڵامدانەوەی هەڵویستە جۆربەجۆرەکان دەبێ بەرێگای جیاوازو هەمە جۆر وادەبێ بەشەڕانگێزی، ئەمەش دەگەڕێتەوە

بــۆ جــۆری پەیوەندیــەکانی خــێزانیو ئــەو ژینگەیــەی تێیـــدا دەژیو کاردانەوەی لەسەری.

باشــترین ڕێگــا بـــۆ قەدەغــەکردنی شـــەڕانگێزی لـــەلای منـــداڵ دوورکەوتنەوەیە لە سەزا دانی جەستەیی و ســەرنج ڕاکێشــانیان بـۆ ئـەو یاریـەی حـەزی لێ دەکـەنو پێکـەوە دەیـان بەستێتەوە، ئـەو منداڵــەی تێبینی دەکــرێ بـەکارترە لــە منداڵەکانیتر، ڕوو لــە هــەر یاریــەك دەکا هەموو وزەی خۆی لێ خەرج دەکا لەگەڵ ئافەرین کردنو دەست خۆشــی لە کاتی تەواوکردنی ئەو کارەی پێی سپێرابوو بۆ ئەم کردنەوەی هەســت بەبێ ئومێدی کەڕای دەکێشی بۆ کاری شەڕانگێزی.

٤- خۆویستی (الانانیه):

مرۆڤ لە دایك دەبێ هەمووی ڕەمەکە (غرائز)و خود بەسەریاندا زاڵـە، ئەو ناتوانێ بەشداری کەسانیتر بکات لە یاری، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات منداڵە کــە فێردەبــێ و بنەماکانی کۆمەڵایــەتی وەردەگــرێ لــە هاوکــاری کردن لەگەڵ کەسانی تر وباری کردن لە گەڵیاندا، لە بەشداربوونی سادە دەســت پــێ دەکــا تــا تۆنــاغی ئــەوەی لەســەریەتی بیپــارێزێ و ئـــەوەی لەسەریەتی بیبەخشێ ئەگەر داوای لێکرا، لەگەڵ تێبینی کردنــی ئــەوەی کە نابێ منداڵەکە ناچار بکەین کە شتێك بداتــە منداڵێکیتــر لــە کــاتێکدا خـۆی حـەزی لـەو شتەیە، چونکە پێویســتە منــداڵ فــێری هەســت بــە مولکداری بکات پاشان ساز کردنی هەست بە بەشداری کردن.

لەم قۆناغەدا رۆلی دایكو باوك بەدیار دەكەوێ لە فێركردنی منداڵەكەیان دەربارەی چۆنیەتی بەشداری كردن لەگەڵ كەسانیتر و بڕیاردان لەسەر ئەوەی كە دەبێ ببەخشێو ئەوەی كە دەبێ بیپارێزێ بۆ خۆی، لە حاڵەتی رووداني ناكۆكی لە نێوان دوو منداڵ لەسەریەك یاری، هەر یەكە دەیەوێ بۆ خۆی ببات، یەكێكی گەورە هەوڵی سەرنج گۆڕینیان دەكات بۆ یاریەكی تر لە جیاتی ئەوەی لەسەری ناكۆك بوون، لەگەڵ رەچاوكردنی ئەوەی كە دەبێ باسی خاسیەتەكانی یاریە جێگیرەكە بكات، ئەگەرچی ئەم كردارە ئاوا ئاسان و خۆش نییە.

باشتروایە منداڵ فێری بەشداری یەك یاری بكرێو چێژو تام وەرگرتن لە دروست كردنی یاریەكانی پەیوەندار بەم یارییە.

٥-رێك نەخستنی زاڵبوون بە سەركرداری پاشەڕۆ:

ریخۆڵە ئەستوورە بە دوو رێگا دەجوولێتەوە، جوولانەوەیەكی پاڵنەرەو جوولانەوەیەكی پاڵنەر نیيە، لەم رێگایەدا مادەكان بە توندی تێكەڵ یەك دەبن، ریخۆلە دەست دەكات بە جوولانەوە پاش وەرگرتنی چەمێكی خواردەمەنی، فڕێدانی پاشەڕۆ جوولانەوەیەكی پێچەوانەیە لەو كاتە دەست پێ دەكات كە رێكە درێژ دەبێتەوە یان ئاگاداری دەكەن كە ماوەی پاشەڕۆ هەیە، بەخۆ داكردنی نەویستی لەلای ئەو منداڵانە روودەدات كە منداڵەكە هێشتا لە مەشق دایە بۆ فێربوونی بەكارهێنانی ئاو دەست هەروەها لەوانەیە روویدات لەبەر هۆی سۆزی وەكو هەست

کردن بە نەبوونی ئارامیو ئاسایش، یان بە هۆی ئیرەیی لە هاتنی ئەو منداڵە ساوایە نوێیە، هەرکاتێ هۆیەکان ئاشکرابوون وزانیان، چارەسەریان کردن، ئەوا بە خێرایی گیروگرفتە کە کۆتایی پێ دێت، لەکاتی نەبوونی هۆکاری جەستەیی کە دەبێتە هۆی ئەوەی نەتوانێ کرداری پاشەڕۆ کۆنترۆل بکات لە قۆناغی پێش قوتابخانەدا ئەوا دەبێ بە دوای دۆزینەوەی هۆکاری دەروونی بگەڕێت کە بووە هۆی ڕوودانی ئەم حاڵەتە کەوا لە منداڵەکەو دایکەکە دەکات بارێکی دەروونی خەراپیان هەبێت بەتایبەتی ئەگەر لە پێش خەڵك ڕوویدا. دەبێ دایکەکە دڵتەنك وبێئومێد نەبێت کە نەیتوانی منداڵەکەی فێری ڕێکخستنی ئەم کردارە بکات بە هۆی ئەوەی منداڵان جیاوازن لە نێو خۆیان لەم بارەوە سەرباری بەهێزی دەماریان. لە هەمان کاتدا نابێ سزا بەکاربێ چونکە کاردانەوەی خراپی هەیە لەسەر منداڵەکە، باشتروایە چاودێری تەواوی منداڵەکە بکرێ، خۆ ئەگەر بەردەوام بوو لەسەری، ئامۆژگاری ئەوە دەکرێ پیشانی پسپۆری دەروونی بدرێ بۆ وەرگرتنی ڕێنماییو یارمەتیدان.

٦- حەزکردنو بێز کردنەوە لە هەندێ خواردەمەنی:

ئارەزووی خواردنی منداڵ لەم قۆناغەدا دەم دەمییە، بۆیە دەبینین زۆری دەکا لە داواکردنی هەندێ چەشنی خواردەمەنیو بە بەردەوامی، بەڵام هەندێ چەشنی تر پشت گوێ دەخاو داوای ناکات. ئەمە دایکەکە

زۆر هیلاك دەكـاتو تووشــی دڵـەڕاوكێ زۆری دەكـات، بۆیــە بــە زۆری سـكاڵای ئـەوە دەكـات كـە منداڵەكـەی حـەزی لـە هـەندێ خواردەمـەنی نییە.ڕەق كردنەوەی منداڵ بـۆ هـەندێ جۆری خواردەمـەنی كـە پێشـتر تامی نەكردووە بە هۆی لاسایی كردنەوەی هاوتەمەنەكانیەتی یان گوێـی لە یەكێ لە هەراشەكانی خـێزان بـووە كـە هـەندێ خواردەمـەنی پەسـند دەكاو حەزی لێیە هـەندێكیتر پەسـند ناكـا. لەوانەیـە منـداڵ وەرگرتنـی خواردەمەنی ڕەق دەكاتەوە ئەگەر لە ژێر پاڵەپەستۆی سۆزدابوو، كاتــێ منداڵەكە وا هەست دەكا كە كەس حـەزی لـە چـارەی ناكـاتو ماڵـەوەی ئەم ساوا نوێیانە یان منداڵە گەورەترەكـە بەباشـتردادەنێن یـان دەبینــێ دایكەكە خەریكی سـاوا نوێیەكەیـەو مـاوەی تـەواوی نییـە بـۆ چـاودێری كردنی، ئەم كـارە داوای ڕاگـەیاندنی توڕەیـی دەكـاو وەرگرتنـی خـۆراك ڕەت دەكاتــەوە بـۆ هــەوڵدان بـۆ ئـەوەی سـەرنجی گـەوران ڕابكێشـــێ. چارەسەركردنی ئـەم حاڵەتـە بـە پیشـاندانی سـۆزو خۆشەویسـتی بۆیـە شێوەیەكی پەسند و نابـێ پاڵەپەسـتۆی بخرێتـە سـەر بـە سـتنەوەی لێ ڕازی بوونی بەو بڕە خواردنەی كە وەری دەگرێ. زۆر هەڵەیە منداڵ هان بدرێ بۆ خواردن بەرانبەر بەسەردانەیەكی نادیاركراو (پارە) چونكە ئـەم حاڵەتەی لەلا بەدیار دەكەوێو وا بڕوادەكـا كـەوا جوولینـەری گفتوگۆی خێزانەكەیـەتیو هەڵدەستی بـە بـەكارهێنانی خــواردن بــۆ سـەپاندنی داواكاریەكانی لەسەر دایكو لەسەرخێزان.

بەشـێوەیەكی گشـتی گــیروگرفتی خواردەمــەنی منــداڵ گــیروگرفت سـازدەكاو سـەرچاوەی دڵـەڕاوكی دایـكو باوكـە، ئـارەزووی منــداڵ لـــە

خواردن مەرج کردنی برسـیبوونیەتی ئـەم کـارەش بەسـتراوە بـەکاتێکی دیاری کراو، ئەوەی گرینگە دەبێ منداڵ رابێ لەسەرتام کردنی خواردنـی نوێو توورە نەبوون، ئەگەر رەتی کردەوە کە ئەمە حاڵـەتێکی کاتی‌یـەو خێرا دەڕوا لە ئەنجامی رەفتـاری چـاکو پەیوەندیـەکانی خـێزانی تـەواو کراو.

٧- تێکدان (التحطیم):

رەوشـتی هــەندێ منــداڵ بــەوە دەناسـرێ کــە ئارەزوویــان لــە خاپوورکردنی هەبوونـە تایبەتیـەکان بـەوانیتر، رەوشـتی خـاپوور کـردن (تێکدان) ئاراسـتەی بـەرەو هەبوونـەکانی خـێزان لـە ماڵـە بـڕوات وەکـو جلوبـەرگو پـەرتووکو یـاریو باخچـەی ماڵـەوە، ئـەم جـۆرە رەوشـتە حاڵەتێکی باو وگشتی نییـە لـە نێـو منداڵانـی ئـەم قۆناغـەی تەمـەنیان، چونکە زۆر جار بە شێوەیەکی کوێرانە روودەدات بەهۆی حەز لە زانیاری وەرگرتنو چالاکی زیـاتر، پێویسـتە دایـك و بـاوك حاڵـەتی کوێرانـە جیـا بکەنـەوە لـە حاڵـەتی مەبەسـتدار کـە مەبەسـتی دەرهێنـانی وزەکـانی شەڕانگێزیە کە لە ناوەوە شـاردراوە، هـەر وەك زۆر لـە منـداڵان تێکـدان ئـەنجام دەدەن بـۆ ئـەوەی بزانـن یاریەکـەیان چـی تێدایـە، بـەڵام پـاش ئـەوەی منداڵەکـە گرینگـی ئـەو یاریـەی بـۆی کـراوە دەزانـێو چۆنیـەتی پارێزگاری کردنی هەبووەکان لەگـەڵ دانـانی هـەندێ سنووربەزان وەکـو رەتکردنـەوەی کڕینـی یاریـەکی تـر، یـان قەدەغـەکردنی دەرچـوون بــۆ یـارکردنیو بایـەخیان پـێ دەدات. لەلایـەکیتر زۆر لـە منـداڵان دەبینـین تێکدان دەکەن بۆ وەرگرتنـی سزای دایـكو بـاوك، ئـەم جـۆرە منداڵانـە

تووشی هەست بەبێ ئومێدی بووینەو نـەبوونی خۆشەویسـتی وئـیرەیی و

٦ پەیوەندیەكانی خێزانی خراپ، سەرەڕای نەبوونی توانای لەسەر كۆنترۆڵ كردنی وزەكانی كە لە سەرەوەی وزەكانی هاوتەمەنـەكانێتی، دەتوانـرێ چارەسـەری ئـەم حاڵەتـە بكـرێ بـۆ هـۆی زانینـی هۆیـەكانی و چارەسەركردنی لەگەڵ هەوڵدان بۆ ئەوەی چالاكیەكانی ئاراستە بكرێ بۆ كارو كردەوی پەسندكراوی كۆمەڵایەتی.

٨- دەست پەڕ:

ئـەو منداڵـەی لەسـەر پرۆگرامـی سـەركەوتووی سروشـتی دروسـت دروست دەبێ، هەرگیز ئەم خووەی لە تەمەنی زوو وەرناگرێ، مەترسـی نییـە لـە ئاراسـتەكردنی بـەرەو ئـەم ئـارەزووە، ئەمـە لـەو منداڵـە كـەم تەرخەمە روودەدات كە چاودێری‌و بایەخ پـێدانی بـاوك ودایكیـان نییـە. زۆر پێویستە دایك‌و باوك رۆشنبیر بكرێن‌و رێنمایی بكرێن كە ئەم حاڵەتە ئەگەر لە چوار چێوەی پەسندكراو بێت ئەوا هیچ مەترسی نەخۆشی نییە لە سەرئەندامەكانی زاوزێی منداڵ بەكارهێنانی سزاو سەركۆنەكردن هیچ سوودی نییە بەڵام لە هەمان كـاتدا نابـێ وازی لێبهێنرێ بـەردەوام بـێ لەسەر ئەم خووە چونكە قەدەغەی دەكات لە بەشداربوونی لـە چالاكیـە پێویسـت و گرینگـەكان بـۆ گەشـەكردنی‌و پەرەسـەندنی سروشـتی، چاكتروایە لە دوورەوە بەوردی چاودێری بكرێ بەڵام هەسـت بـەوە نـەكا كەچاودێری دەكرێ، ئەم چاودێریە دەبێ بۆ گۆڕینی بیركردنەوە لە خۆی بۆ ئاراستەكردنی بیری بۆ یاریە خۆشەكان‌و سەرنج راكێشەكان و پێوەی خەریك بێ، لەگەڵ پێویستی زۆر بۆ پارێزكاری جل‌وبەرگی فـراوان وپـاك

خاوێن بە شێوەیەکی زۆر باش لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەوەی منداڵ هەست بکات کە ئەم حاڵەتە دڵەڕاوکێ توند ترسان دروست دەکات.

ڕێگای دروست بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم حاڵەتە پیشان دانی سۆزو خۆشەویستی‌یەو نزیك کردنەوەی لە دایكو باوکی لەگەڵ هەوڵدان بۆ ئەوەی لەگەڵ هاوتەمەنەکانی تێکەڵ بێو سەرەڕای پێدانی چەند یاریەك کە پێویستی بە لێکدانو ئیش پێکردنی هەیە.

٩- بەکارهێنانی وشەی کرێت:

لەم قۆناغەدا منداڵ فێری وشەی کرێت دەبێت هەروەك فێری وشەی باش و سادە دەبێت، زۆرکات هۆشی جیاکردنەوەیان نییە، لە کاتی بیستنی دایكو باوك ئەم وشەکرێتانە رادەوەستی و دادەنێنو هەراسان دەبن هەوڵی ئەوە دەدەن کە بزانن سەرچاوەی ئەم وشانە لە کوێ هاتووە، لەکاتی منداڵەکە تێبینی دەکا کە ئەم وشانە زۆر کاریگەرن لەسەر دایكو باوکەکە سوورە لەسەر بەکارهێنانی بۆ ئەوەی توورەیان بکات ئەگەر شتێکی ویستو قەدەغەیان کرد لێی. بۆیە پێویستە دایكو باوکەکە زۆر بایەخو گوێ نەدەنە وشە کرێتەکانی منداڵەکەیان و لە پێش دووبارەی نەکەنەوە وشێوازێکی لاموبالات وەرگرن وەکو ئەوەی گوێیان لێ نەبووە، وا لە منداڵەکە بکەن بەهای ئەوەی گوتیتی لە دەست بدات لە هەمان کاتدا دەبێ ئاگادار بکرێتەوە کە بەکارهێنانی ئەم جۆرە وشە کرێتانە کار دەکەنە سەر خەڵکانی‌ترو وای لێدەکات ببێتە کەسێکی نەفرەت لێکراو لە ناو هاوتەمەنەکانیو کەس خۆشی نەوێت.

خۆراكی منداڵ لە تەمەنی پێش قوتابخانە:

سەردەمی پێش قوتابخانە سەرەتای رژێمە لە ژیانی منداڵ، ئەو رەگەزە خۆراكیەی كە منداڵەكەوەری دەگرێ لە خواردن بە بنچینەیی دەمێنێ سەرەڕای لەسەرخۆی خێرای گەشەكردنی هەروەك ئەم قۆناغە بە قۆناغێكی خۆشی‌و ئاسوودەیی دادەنرێ بۆ خێزان‌و و بۆ منداڵ پێكەوە، منداڵ دەست دەكا بە فێربوونی زۆر لە كارامەیی‌و زۆر خواردن دەناسێ. لە باخچەی ساوایان كاتێ وەرگرتنی خۆراك بەناوەندێكی فێربوون‌و پەروەردەكردنی منداڵ دادەنرێ، فێری خواردن دەبێ بە ملاك‌و بەكارهێنانی كوپ بۆ ئاوخواردنەوە، هەروەها فێری رۆیشتن‌و غاردان‌و جلك لەبەر كردنەوە دەبێ لەگەڵ زۆری تر كە لەگەڵی‌دا دەروات تا گەورە دەبێت.

نموونە خۆراكی خێزان خووەكانی تاكی لە خێزان‌دا كاریگەری ئاشكرای هەیە لە تەمەنی پێش قوتابخانە، تاقی‌كردنەوەی منداڵ لە ئەنجامی تێبینی كردنی تاكەكانی خێزانەكەی لە ماڵەوە لەگەڵ هاوتەمەنەكانی لە باخچەی منداڵان، ئالەم كاتەدا جۆرە كەم تەرخەمی روودەدات لەلای هەندێ منداڵ بەپێویستی وەرگرتنی خۆراك، ئارەزوویان بۆ یاریكردن زیاتر دەبێ لە وەرگرتنی خواردەمەنی، لێرەدا رۆڵی خێزان دێ لە ماڵەوەو رۆلی بەخێوكەر دێ لە باخچەی منداڵان بۆ یارمەتی دانی منداڵ بۆ وەرگرتنی ئەوەندەی بەشی پێویستیەكانی لەشی دەكات لە خۆراك. چالاكی زۆری جەستەی منداڵان و بەردەوام بوونی لەم قۆناغەدا داوای وەرگرتنی خۆراكی بەرز دەكات كە هەموو رەگەزە پێویستەكانی

خۆراكی تێدابیت. زۆر له منداڵان هەندێ جۆری خواردن بەچاكتر دادەنێن لەوانیتر، لێرەدا رۆڵی خێزان دێ لەسەر راهێنانی بۆ وەرگرتنی چەشنی جیاوازی خواردەمەنی بۆ مسۆگەر كردنی ئەوەی كە هەموو پێویستیەكانی جەستەی وەردەگرێ له وزەو پرۆتینو كانزاو ڤیتامین.

له گرنگترین ئەو خۆراكەی كە دەبێ دەستەبەر بكرێ بۆ خۆراكی منداڵ شیرو بەرهەمەكانیەتی، شیرو وەرگیراوەكانی هەموو پێویستیەكانی منداڵ دابین دەكات لەم قۆناغەدا بریتیيە لە: پرۆتین و كالیسیومو مەگنسیومو فۆسفۆر كە پێویستی بۆ ئەم بابەتانە بەردەوامە بۆ گەشەی هێسكو پارێزگاری پێك هاتەی دەرەوەی جەستە.

میوەو سەوزە ڤیتامینو كانزای پێویست دەدەنە جەستە، بۆیە دەبێ منداڵان رابێن لەسەر وەرگرتنیان رۆژانە بە چەند جەمێك بەتایبەتی تازەبێت چونكە بابەتی پێویستی تێدایە، لەو كارانەی دەبێ بایەخی پێ بدرێ كەمی ئارەزووی منداڵ بۆ وەرگرتنی سەوزە كە بەشێكی بۆ كەمی ئارەزووی خێزان دەگەڕێتەوە بۆ وەرگرتنی سەوزەو كاری رێگاكانی ئامادەكردنو لێنان لەسەرخاسیەتەكانی خواردەمەنی لە شێوەی كۆتاییدا. سەبارەت بەنانو دانەوێلە، ئامۆژگاری ماڵەوە دەكرێ كە دەبێ چوار جەمی دانەوێڵەو نانی رۆژانە لەو قۆناغەدا بدرێتی بە تێكرای ١/٢ پارچە نان بۆ هەر جەمێك.

هەموو ئەو خۆراكەی منداڵەكە لەو قوتاغەی تەمەنی وەریگرتووە بۆ یەك رۆژێك دێ لە سێ جەمی سەرەكی سەرەڕای جەمێكی بچووك لە ناوەڕاستی ماوەكەو جەمێكیتر له ناوەڕاستی ماوەی پاش ئێوارە.

سەرەڕای ئەوەی باسکرا زۆر پێویستە دەستە بەرکردنی ئەو دوو ڕەگەزە یۆد وفلۆر لە خۆاردنی منداڵ لەم قۆناغەی تەمەنی‌دا، چونکە زۆر گرینگن بۆ گەشەی. دەتوانرێ یۆد دەست بکەوێ لە بەکارهێنانی ئەو خوێیەی یۆدی تێکراپە بۆ ئامادەکردنی خواردەمەنی بەڵام فلۆر سوودی لە کەم کردنەوەی کلۆر بوونی ددان بەدیار دەکەوێ. وەرگرتنی شیرینی‌و خواردنەکانی تری شەکری زۆر گرینگن بۆ منداڵ لەم تەمەنەدا. بەڵام دەبێ خێزان باش بزانێ خواردەمەنی شەکری ماوەیەکی درێژ لەناو دەم دەمێنێ، بوونی شەکر لەناو دەم ژینگەیەکی گونجاو سازدەکا بۆ کارو چالاکی بەکتریا.

کاتێ منداڵەکە دەست دەکا بە وەرگرتنی خۆراکەکەی لەگەڵ هەموو تاکەکانی خێزان، ڕەوشتی دایك‌و باوك یەکێکە لە کاری گرینگ‌و کاریگەری چۆنیەتی خۆراك وەرگرتنی منداڵەکە.

دەبینین منداڵەکە زۆر بەوردی سەیری دەوروپشتی خۆی دەکا، بۆیە دەبێ خێزان خۆراکێك بە های خۆراکی باش دەستەبەر بکات، دەکرێ خێزانەکە هەندێ گۆڕانکاری لەسەر پرۆگرامی خواردنی خۆیان بێنن وەکو دابەش کردنی خواردەمەنی و خواردنەوەی شیر لە هەندێ جەمدا بۆ ئەوەی هانی منداڵەکە بدات بۆ وەرگرتنی خۆراك بە حەزو ئارەزووەوە.

گیروگرفتەکانی خۆراك بۆ منداڵان لەتەمەنی پێش قوتابخانە :

حەزو ئارەزووی منداڵان جیاوازە لەوەرگرتنی خواردنێکی دیاری کراو لە کاتێك بۆ کاتێکیترو لە قۆناغێکی تەمەنی بۆ ئەویتر، بەڵام ئەمە خۆی لە خۆیدا بەگیروگرفت دانانرێ چونکە کارێکیسروشتییە خێراو بە تێپەربوونی کات نامێنێ، بەڵام هەندێ گیروگرفت هەیە کە پێویستی بە سەرنج راکێشانو چارەسەرکردنی خێرا هەیە، گرینگترین ئەم گیروگرفتانەش قەڵەوییە کە لە ساڵی یەکەمی تەمەنی دەست پێ دەکا تا گەورە دەبێ، هەندێ منداڵ هەیە لە کاتی لە دایك بوونیان کیشیان لە ٤,٥کگم زیاترە، لێرەدا زۆر هۆی قەلەوی هەیە لەمانەش دەروونی دایکی شلەژاو کە لە منداڵەکەی دەترسێ کێشی دابەزێ، بۆیە دەبینین خواردنی زۆری پێدەدا پتر لەوەی پزیشك بۆی داناوە، چونکە بە مەزەندەی خۆی کێشی زیاتر بەرگری نەخۆشی زیاتر دەکات. لە هۆیەکانی تر حەزکردنی دایك کە منداڵەکەی وەکو منداڵێ دراوسێی لێ بێت کەیەك تەمەنن بەڵام لە هی خۆی قەڵەوترە، ئەوەی دایکەکە نایزانێ ئەوەیە کە منداڵی قەلەو درەنگ تر دەرِواو دادەنیشێ و رادەوەستێ لە منداڵانی تر، زیاتریش تووشی نەخۆشی دەبێت.

زۆر پێویستە منداڵ رابێ لەسەر وەرگرتنی خواردنی سوود بەخش کە نەبێتە هۆی قەڵەوبوون، هانی منداڵان بدرێ بۆ وەرگرتنی ئەو خۆراکانەی بەهای خۆراکیان بەرزە هەر لەمنداڵیەوە لەسەری رابێ.

بەڵام کلۆربوونی ددان یەکێکە لە گیروگرفتەکانی منداڵ لە تەمەنی جۆراوجۆر لەوانە بەشێکی پەیوەندار بێت بە ئاستی گوزەرانو

رۆشنبیری خێزان، جەمەکانی باش دەولەمەند بەرەگەزە خۆراکیە پێویستیەکان یارمەتی پێکهاتنی ددانی بەهێز دەکات کە بەرگری کلۆر بوون وقەدەغەی رووداني دەکات، دەبێ هانی مندالْ بدرێ بۆ بەکارهێنانی فرچە لە تەمەنی زوو چونکە شووشتنو پاك و خاوێن یارمەتی کەم کردنەوەی کلۆر بوون دەدات، دەبێ خێزان رێنمایی بکرێو چاودێری ئاراستەی کەم کردنەوەی خۆراکی شیرین کە پێش کەشی مندالْ دەکرێ چ لەگەلْ جەمەکان یان لە پاشی، لەگەلْ جەخت کردن لەسەر شووشتنی دەم پاش خواردن، چونکە مانەوەی بەشێکی شیرینی لەناو دەم یارمەتی چالاکی کاری بەکتریا دەدا کە کاریگەری زۆری هەیە لە کلۆربوونی ددان.

لە گیروگرفتەکانی خۆراکی کە باوە لەناو مندالآن حەساسیەی خۆراکی کەبەرە بەرە کەم دەبێتەوە بە گەورەبوونی تەمەنی هەندێ جاریش بەردەوام دەبێ.

پلەی حەساسیە جیاوازە لە مندالێك هەتا مندالێکیتر، نیشانەکانی جۆراوجۆرن لەمانەش، ژانە ریخۆلە، کەمی ئارەزووی خواردن، رشانەوە، سکچوون، سوربوونەوەی پێست، دابەزینی کێش، دابەزینی پالەپەستۆی خوێن.

دیارترین ئەو خواردمەنیانەی دەبنە هۆی حەساسیە شیری چێلْو وەرگیراوەکانی، ماسی، هێلکە و دانەوێلە، لەوانەیە بەهۆی یەك خواردن تووشی حەساسیەدێ، لەوانە بە دوو خواردن یان زیاتر، چارەسەری ئەم دوورکەوتنەوە لە خواردنی ئەوەی تووشی حەساسیەی کرد. ئەگەر چی

ئەمە شتێکی ئاوا ئاسان نییە بۆدایك وبۆ منداڵەکە، دەبێ منداڵەکەی رازی بکات کەنابێ خواردنێکی دیاریکراو وەرگرێ تا ئەم حاڵەتە نامێنێ.

شلەژانەکانی منداڵ لە تەمەنی پێش قوتابخانە

١- سپیبوونی خوێن (شێرپەنجەی خوێن Leykemia)

سپیبوونی خوێن لە نەخۆشیەکانی ترسناكو کوژەرن کە تووشی منداڵ دەبێ کە زۆرترسێنەرە سەبارەت ئەو خێزانەی کە یەکێ لە منداڵەکانی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبێ چونکە ئەنجامی کۆتایی پاش ماوەیەکی کورت مردنە.

سپیبوونی خوێن لە نەخۆشیە پیسەکانە، سەرچاوەی نەزانراوە کە تووشی ئەندامەکانی دروستکەری خوێن دەبێ کەوا لەو ئەندامانە دەکات کە هەڵسێ بە بەرهەم هێنانی ژمارەیەکی زۆر گەورە لە خانەکانی خوێنی سپی لە جۆری تەمەنیان کورتە، ئەم نەخۆشیەش یان توندو دژوار دەبێ یان درێژخایەن دەبێ، ئەوەی زۆر بڵاوە لەناو منداڵان سپیبوونی توندی خوێنە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یە:

١- زیادبوونی خانەکانی خوێنی سپی زۆربەشیان ناسروشتین.

٢- کەم بوونی زۆر لە خانەکانی خوێنی سۆر.

٣- کەم بوونی بەرهەمهێنانی پەرەکانی خوێن کە دەبێتە هۆی خوێن بەربوون، وەکو خوێن بەربوونی پدوو و خوێن بەربوونی ژێرپێست یان دارپسان.

٤- ئەستوور بوونی لیمفە رژێن و سپڵو جەرگ.

٥- لاواز بوونی گشتی رەنگ هەڵبزرکان.

٦- زوو هەست بەماندوو بوون دەکاو هەناسەی گران دەبێ.

٧- تووشی رشانەوەو ئارەزوو نەبوونی خۆراك دێ.

٨- ئازاری ماسوولکەو چومگەی هەردوولاق.

٩- پریا بوونی سگ.

١٠- هەلاوسانی هەردوو گورچیلەو میزی خوێناوی.

١١- لە دەستدانی کێش.

منداڵەکە پێویستی بە چاودێری دەروونی‌و جەستەیی هەیە هەروەها دایك‌و باوکەکە چونکە لەبارێکی دەروونی زۆر خراپ دانە بە هۆی هەست کردنیان بەوەی کەلەو زووانە منداڵەکەیان لە دەست دەدەن، بە تایبەتی پاش دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە، بۆیە دەبێ کار بکرێ بۆ ئیسراحەتی منداڵەکەو رەفتارکردن لەگەڵی بەسۆزو خۆشەویستی بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکەی، زۆر پێویستە گەرماوی بۆ بکرێ وبایەخ

بدرێته دەمی وپاك بكرێتەوە بە بەردەوامی لەگەڵ شووشتنی ددانـەكانی بە بەردەوامی، لە پێناوی قەدەغەكردنی بریندار بوونی پێستو هەوبوون لە كۆئەندامی هەناسە دەبێ زۆر لەسـەرخۆو بەسـۆز بیجوولێنـن چونكـە جوولانەوەی ئازاری زۆری پێ دەگات. ئارەزووی خواردنـی منداڵەكـە بـۆ خواردن زۆر كەمە، بەگران دەیجویو قووتـی دەدا بۆیـە دەبـێ خۆراكـی سووكی بدرێتیو دەبێ كەشو هەوایەكی وای بۆ سازبكرێ یارمەتی بدات بۆ وەرگرتنی خواردن.

لە كاتی روودانی خوێن بەربوون ئەوا خوێنی نـوێ دەدرێتـە منداڵەكـە بە باشیش دەزانین یەكسەر لە خوێـن بەخشـەوە وەرگـیرێ چونكـە ئـەم خوێنە نوێیـە ژمارەیـەكی یـەكجار زۆری پـەرەكان تێدایـە كـە یارمـەتی كرداری خوێن وەستان دەكـا لـە شـوێنی خوێـن بـەربوون. لـە حاڵـەتێك ئەگەر چارەسەری كیمیاوی كرا چاوەڕوانی قژوەرینـی سـەر دەكرێ كـە ئەمـە كاریگەریـەكی دەروونـی خراپـی هەیـە بەتایبـەتی بـۆ مێیینـە، ئامۆژگاری ئەوە دەكرێ كە ماداتی بەفری بخرێتە سەر پێسـتە سـەر بـۆ كەم كردنەوەی سووڕانی مادە كیمیاویەكان لە پێستە سەر كـە قژوەریـن كەم دەكاتەوە.

٢- هەوبوونی ئاڵووەكان:

هەوبوونی ئاڵووەكان روودەدات لە ئەنجامی تووشـی بوونـی منداڵەكـە بە تەنینەوەی میكـرۆب كـە ئاڵووەكـانو دواوەی گـەروو تووشـی ڕنـۆكو بریندار بـوون دەكـات، ئاڵووەكـان بریتـین لـە لیمفـەتۆڕ كـە دەكەوێتــە

بۆشایی گەروو کار دەکەن لە پێناوی پاڵاوتنی ئەو هەوایەی دەچێتە نـاو کۆئەندامی هەناسەدانو بەرگری کردن لە کۆئەندامی هەرس دژی هـەموو میکرۆبو ڤایرۆس کەپێ دەنێتە ناو. ئەم هۆکارە بەرگرییە ئالووەکان وا لێدەکات کەپتر تووشی ئەم میکرۆبانە بێت چونکـە دەروازەی سـەرەکی ئەو کۆئەندامانەی لە سەرەوە باسکران.

نیشانەو هێماکان:

١- ئـازار لـە گـەروو بەتایبـەتی لـە کـاتی قووتدانـی خـواردن یـان خواردنەوە.

٢- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی شان بەشان موچرك پێهاتن.

٣- خوێن تێزانی ئاڵووەکانو ئەستوور بوونیان.

٤- بەدیار کەوتنی پەڵەی کێمی سپی.

٥- هەوبوونی دواوەی گەروو وسوربوونەوەی.

٦- ئێشوئازاری جومگەکانو هەموو جەستە.

٧- ئەستوور بوونی لیمفە رژێنی مل.

٨- لە دەستدانی ئارەزووی خواردن.

٩- رشانەوە بە تایبەتی لەلای منداڵانی ساوا.

بـە بـەردەوامی پلـەی گـەرمی وتێکـرای ترپـەو هەناسـەی دەپیـورێ، دەرمانی دابەزینی گەرمی پـێ دەدرێ لەگـەڵ کـەماداتی سـارد لـە کـاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی منداڵەکە، هەروەها دژە ژیانی بە راوێژکردنی

پزیشك پێ دەدرێ، شلەی زۆری پێ دەدرێ لەگەڵ جەخت كردن لەسەر ئیسراحەتی تەواو بۆ قەدەغەكردنی كاریگەری لاوەكی.

له حاڵەتێك ئەگەر بەهۆی نەشتەرگەری ئاڵووەكان هەڵگیران، ئەوا دەبێ بەخەستی چاودێری منداڵەكە بكرێ لەسەرلایەكی درێژ دەكرێ بەرەو بۆی لای سنگ، باشترە ئەگەر پاڵپشت بكرێ بەباليف بۆ پارێزگاری ئەم درێژبوونە تا چاكتر دەبێت، پاشان لەسەر پشت درێژدەكرێ لای سەری بەرز دەكرێتەوە لە شێوەی نیمچە دانیشتن لەگەڵ چاودێری كردنی بەردەوام نەوەك خوێن بەربوون رووبدات. باشتروایە ساردەمەنی بدرێتێ بۆ راگرتنی خوێن بەربوون لە ئەنجامی گرژبوونی ریشالە دەمار.

٣- هەو بوونی توندی گورچیلەی دەنكۆلەدار:

ئەم نەخۆشی‌یە بە زۆری تووشی هەموو منداڵ دەبێ پاش ساڵی سێیەمی تەمەنی، ئەمە روودەدا لە ئەنجامی هێرشی میكرۆبەكان بۆسەر كۆ ئەندامی هەناسەدان و ئاڵووەكان.

هەردوو گورچیلە كاریگەری دەبن رەنگیان دەگۆڕێ و لەگەڵ ئەستووربوونێكی سادە ئەگەرچی نیشانەكان جیاواز دەبێ بەپلەی توندی نەخۆشیەكە لە نیشانەكانی سادە بۆ نیشانەكانی توندتر.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یە:

١- میزی خوێناوی.

٢- ئەستوور بوونی پێڵووەکانی چاو.

٣- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی پاشان بەرە بەرەدادەبەزێ.

٤- رشانەوەو نەبوونی ئارەزووی خواردن.

٥- گیران شان بەشانی ئازاری توند.

٦- کەمی میز لەگەڵ پەیدا بوونی زولال لە ناوی‌دا.

٧- روودانی کەم خوێنی.

٨- بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.

حەسانەوەی تەواو لە پێخەف زۆر پێویستە بۆ نەخۆشی تاگەڕانەوەی رەنگی میزەکەی بۆ دۆخی سروشتی جاران، ئەگەر چی ئەمەشتێکی ئاسان نییە چونکە منداڵ لەم تەمەنەدا زۆر حەزی لە جوولانەوەو چالاکی رۆژانە هەیە.

بەپێی رێنمایی پزیشك دژە ژیانی دەدرێتی لەگەڵ دەرمانی دابەزینی گەرمی‌و، ئارام کەرەوەی بەرێکوپێکی دەدرێتێ.

دەست نیشانی ئەو خواردنی دەکرێ کە پێ‌ی دەدرێ کە سۆدیۆم‌و پۆتاسیوم وپرۆتین بۆ ماوەیەکی دیاری کراو کەم دەکرێتەوە لەناو خواردنەکەی ئەگەر قۆناغی نەخۆشیەکەی توند بوو.

بڕی ئەو شلەی پێی دەدرێ لەگەڵ بڕی میزەکە دەپیورێ بۆ دەست نیشان کردنی حاڵەتی پێشکەوتنی لە نەخۆشیەکە.

سەرەڕای پێوانی هیمایە زیندووەکان، لە کاتی بەرزبوونەوەی ئاستی پاڵەپەستۆی خوێن خێرا ئاگاداری پزیشك دەکرێتەوە بۆ هەڵسان بەپێی پێویست.

زۆر هیلاك دەکاتو تووشی دڵەڕاوکێ زۆری دەکات، بۆیە بە زۆری سکاڵای ئەوە دەکات کە منداڵەکەی حەزی لە هەندێ خواردەمەنی نییە.

٤- پەڕکەم (الصرع):

پەڕکەم نەخۆشیەکە بەوە دەناسرێ نۆرەکانی دڵی یەك لە دوای یەکی هەیە لەگەڵ بێ ئاگایی یان هۆشی بە تەواوی لە دەست دەدا لەگەڵ گرژیو لەرزو وێك هاتنی ماسوولکە بێویستی و هەڵسان بەهەندێ جوولانەوەی ناسروشتی، هۆی ئەم نەخۆشیە هەتا ئێستا روونو ئاشکرانییە، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی پەڕکەم لە ئەنجامی ئاوسانی موخ یان بریندار بوونی، خوێن بەربوون روو دەدا هەروەك تووش بوونی منداڵەکە بە هەندێ لەو نەخۆشیانە وەکو هەوبوونی پەردەکانی دەماغو ئاو بەربوونی سەر دەبێتە هۆی روودانی پەڕکەمی.

چارەسەری منداڵەکە دەربارەی سووك کردنی ئەم حاڵەتە وەکو پێدانی هەندێ دەرمانی سووك کەرەوەی ئەو شلەژانەو تووشی بوونی نۆرەی دڵ، دەبێ منداڵەکە بپارێزرێ جێ نەهێڵین نەوەك ئازاری بگاتێ، دەبێ دایكو باوك رێنمایی بکرێن دەربارەی چۆنیەتی چاودێری کردنی منداڵەکەیان، بە بەردەوامی دەبێ داوای یارمەتی پزیشکی بکرێ.

بەشی حەفتەم

خاوێنی کەسایەتی

قۆناغی منداڵی زوو قۆناغێکی زۆر گرینگە بۆ وەرگرتنی رەوشتێکی باشی دەربارەی خۆشووشتن، خواردن ، نووستن ، خۆ ئەگەر رێگاکە دڵخۆش کەرنەبوو ئەوا منداڵەکە رەوشتی خراپ وەردەگرێ دەربارەی نووستن‌و خواردن‌و خۆشووشتن، بەتوندیش بەربەرەکانی دەکا بۆیە پێویستە دایکە رێنمایی بکرێ دووبارە چەند جارێك رێنمایی بکرێ کە دەبێ بەپێی توانا ئەم کاتانە بکاتە دڵخۆشی کەرو خۆشی.

گەرماوی منداڵ:

پاش ئەوەی دایکەکە کەل‌و پەلی گەرماو هەڵدەبژێرێ‌و ئامادەی دەکات لە کاتێك کە پەلەپەلی نەکا لە کارەکەی یان زۆر ئیشی هەبێت بیەوێ تەواویان بکات یان کاتێ تورەو دەمارگیر ببێ. بە زۆری کاتی نیوەرۆ پێش نووستنی منداڵ گونجاوترین کاتە ماڵ ئارامەو منداڵەکانی تر لە قوتابخانەن، هەروەك کاتی منداڵ گرینگ نییە بە قەدەر گرینگی چۆنیەتی خۆشووشتنی، لە مانگەکانی یەکەم دایکەکەدەبێ زۆر وریابێت، بە جوانی هەڵی بگرێ بۆ ئەوەی قەدەغەی بەربوونەوەی بکات، دەبێ بۆی پێبکەنێ وقسەی خۆشی لەگەڵ بکات بۆ ئەوەی کەمێك خاوببێتەوە ئارام بێ. نابێ دایکەکە هەندێ جوولانەوەی خێراو لەناکاو بکات، هەندێ جار منداڵەکە حەز دەکا لە گەرماو بجوولێنەوە ویاری بەیاریەکی دیاری کراو بکات، یان بەناو لەپەکانی لە ئاودەداو یاری لەگەڵدا دەکا، نابێ

دایکەکە بەمانە بێزاربێ وتوڕەبێ، پاش شووشتنی لە پێخەفی خۆی درێژدەکرێ مەودای جوولانەوە هەبێتو دەکرێ دایکی یاری لەگەڵ بکاتو لەگەڵی بدوێ.

ئەو منداڵەی لە کاتی لە دایکبوون کێشی لە کێشی سروشتی کەمتر، هەروەها منداڵی نەوەکام، نابێ پاش لە دایك بوون یەکسەر بشوورێن نەوەك تووشی سەرمابن چونکە بەرگریان کەمەو پلەی گەرمیان هێشتا جێگیر نییە، بە پێچەوانەی ئەمە دەبێ داینگا دابنرێو لوول بدرێ بە بەتانیەك بۆ پاراستنی گەرمی جەستەی. بەڵام منداڵی سروشتی یەکسەر پاش لە دایك بوون گەرماوی دەدرێتێ، پاشان گەرماوێکی تر پاش کەوتنی ناوکەپەت. پاشان رۆژانە دەشوورێ لەگەڵ چاودێری جۆری ئەو سابوونەی بەکاری دەهێنێ کە کارنەکاتە پێستی منداڵەکە، پێویستە لەسەر دایك لۆچەکانی هەردوو ران و هەردووبن هەنگڵ و پشتەوەی گوێیەکانی زۆر بە وردی پاك بکاتەوە، هەروەها پێویستە چاوەکانو گوێەکانی بە پارچە پەمۆیەکی تەڕ باش پاك بکاتەوە، دەبێ گرینگیەکی تایبەتی بداتە نینۆك قرتاندن بۆ ئەوەی رنۆك لە پێستو دەمو چاوی نەدات، لە کاتی ئەگەر سەری تۆشکی هەبوو ئەوا لادەدرێ بە هۆی چەورکردنی پێستەسەری بەکریم یان زەیتی زەیتوون پاشان بە شانەی نەرم ددانەکانی تیژ نەبن شە دەکات، پاشان سەری زۆر بە جوانی دەشوات. چونکە دایکەکە پاك کردنەوەی سەری منداڵەکەی پشت گوێ دەخات بۆیە رژێنە چەوریەکان خڕدەبنەوە کە پێستەسەر دەری دەدات

دەبێتە هۆی دروست بوونی چینێکی تەنك زەحمەتە لابدرێ، ئەم چینە نیشانەی کەم تەرخەمی دایکە لە پاك کردنەوەی منداڵەکەی.

جلوبەرگی منداڵ:

گومان لەوەدانییە کە جلو بەرگی منداڵ بە ڕێگایەك یان بەویتر کاریگەری هەیە لەسەر چالاکی بۆیە دەبێ مەرجەکانی دیاری کراوی تێدادەستەبەر بکرێ.

دەبێ جلو بەرگەکە گونجاوبێ لەگەڵ کەش و هەوا چالاکی منداڵو مەودای جوولانەوەی هەروەها قۆناغی پەرەسەندن کە منداڵەکە پێدا تێپەڕدەبێ. بە زۆری ئەو بەرگە پەسند دەکرێ کە لەیەك پارچە پێك هاتووە چونکە پتر دەست دەدا، لە وەرزی هاوین جلوبەرگی پەمۆی تەنك بەکاردێ، کە بەئاسانی بشووردێ پێویستی بە ئوتوو نەبێت و بەئاسانی لەبەربکرێو لەبەر بکرێتەوە.

دەبێ لە جلوبەرگی منداڵ ئەمانە خوارەوە هەبێ:

١- دەبێ فراوان بێ تا نەبێتە بەربەست لە جوولانەوەی منداڵو هیچ بەشێکی جەستەی نەپەستێ، ئەو قوماشەی پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر سینگ و سگ نابێ بەکاری بێ.

٢- دەبێ قوماشەکەی نەرم بێتو ئەزیەتی جەستەی نەدات.

٣- دەبێ جلو بەرگی منداڵ بە ئاسانی لەبەر بکرێو لەبەر بکرێتەوە بۆیە دەبێ لە پشتەوە کراوە بێتو بە شەریت ببەسترێ.

٤- دەبێ بەزستان گەرمی بکاتەوەو بە هاوێن تەنك بێت.

٥- جلوبەرگی منداڵ دەبێ بە بەردەوامی پاكو خاوێنو وشك بێت، دەبێ بگۆردرێ هەر چەند جاری پیس بوو یان تەڕبوو.

گرینگترین سیفاتی بەرچاوی منداڵ گەشەی خێرایە، بۆیە دەبێ بەبیری دایکەکە بێتەوە کەنابی جلو بەرگی زۆر بۆ منداڵەکەی بکڕێ بەیەك جار، دەبێ ئەو جلو بەرگانە هەڵبژێرێ کە بۆ منداڵەکە تەنگ نەبێو سنووربۆ جوولانەوەی دابنێ، هەروەها لەو کارە گرینگانە نابێ دایکەکە پەنابباتە بەر پیلاو تاکاتی هەوڵ دانی بۆ ڕۆیشتن لەو کاتی باشتروایە پیلاوێکی گەورەتر لە قەبارەی پێی بۆ بکڕێ.

لە حاڵەتێك ئەگەر پێش تەمەنی یەك ساڵی پیلاو بۆ بەکارهێنا ئەوا دەبێ هەموو مانگ بیگۆڕێ لەبەر خێرایی گەشەی، بەلام پاش ساڵی دووەمی تەمەنی هەر ٢-٣ مانگ جارێك دەیگۆڕێ.

نووستنی منداڵ:

پێویستە منداڵ لە سیسەمێکی تایبەتی بخەوێ بە مەرجێ ئەم سیفاتانەی خوارەوەی لێ بێتە دی:

١- دەبێ لە جۆری جێگیر بێتو نەهەژێ بۆ ئەوەی لە کاتی نووستن لەسەری را بێت کە یەکێك لە تەنیشتی بیهەژێنێ ئینجا بنووێ.

٢- لایەکانی سیسەمەکە دەبێ خڕبێ نەك چوارگۆشە یان گۆشەدار بێت بۆ ئەوەی ئەزیەتی منداڵەکە نەدات لە کاتی جوولانەوەی.

٣-باشترە هەردوو لای جولاو بێت بۆ ئەوەی لە کاتی چاودێری کردنی منداڵەکە بتوانرێ نەوی بکرێ.

٤-جۆری دروست کراو لە دار یان کانزا پەسند دەکرێ.

دەبێ دایکەکە دڵنیابێ لەوەی سیسەمەکە زۆر فراوانە و لە حاڵەتێکی زۆر باشە کاتێ منداڵەکەی دەخاتە ناو، هەروەها جلوبەرگی فراوانە مەودایی جووڵانەوەی تەواو دەدات، باشتروایە ژوورەکە هەندێك تاریك بێت و گەرمی گونجاو بێت.

منداڵی تازە لە دایك بوو زۆربەی کاتەکانی بە نووستن دەباتە سەر، بەئاگا نایێ، تەنها لە کاتی شیر خواردن نەبێت، هەندێ جار ناچار دەبین کە بە ئاگای بینین بۆ ئەوەی شیرەکەی بخوات، پێویستە منداڵ بۆ هیچ شتێك بە ئاگا نەینین تەنها بۆ شیر خواردن نەبێت. بەڵکو پێویستە هان بدرێ و کەش و هەوایەکی ئارامی بۆ ساز بکرێ بۆ ئەوەی بە ئارامی بخەوێت. هەر چەند منداڵەکە گەورەدەبێ خەوی پەیژەیی کەمتر دەبێ، لەسێ مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵ نزیکەی (١٨) کاتژمێر دەخەوێ، لەسێ مانگی دووەمی نزیکە (١٥) کاتژمێر دەخەوێ، نووستنی منداڵان تاکۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنیان لە (١٢) کاتژمێر کەمتر نییە (لطفی الصیاد ١٩٨٧).

خۆ ئەگەر نووستنی منداڵ شـلەژا ئـەوا دەبـێ لەیەکێ لـەم هۆیانـەی خوارەوە بکۆڵینەوە:

١- لەوانەیـە منداڵەکـە مـیزی دەکـا یـان پاشــەڕۆی دێ کـە منداڵەکـە نیگەران دەکات.

٢- بوونی مێشوولە لە ناو پێخەفی.

٣- قولابەی کراوە هەیە لە جلوبەرگی منداڵەکە.

٤- لەوانەیە جلو بەرگی بە شێکی جەستەی دابگـرێ وبیپەسـتێ وەکـو پشتێنی سگ.

٥- لەوانەیە ئەوەی بەخۆی دادراوە لە هاوێن گرانو لە زستان تەنك بێ.

٦- دەبێ منداڵەکە برسی بێ.

٧- جێ هێشتنی منداڵ لەسەر یـەك بخـەوێ ماوەیـەکی درێـژ بـەس بـێ بۆی، ئینجا باری نووستنەکەی بگۆڕێ بۆ ئەوەی دووبارە بگەڕێتەوە سەرنووستن.

٨- ئەو منداڵانەی دەمارگیرن دەبێ لە نووستنەکەیان لە دڵەڕاوکێ بێـت بۆیە باشترە ئەگەر پێش نووستنەکەی گەرماوێك وەرگرێ بۆ ئەوەی دەماری ئارام بێت.

٩- هاتو هاواری زۆر لە دەورووپشتی.

١٠- هۆکاری نەخۆشی وەکو تووشهاتنی منداڵ بە ژانە سگ یـان ئـازار، بەرزی پلەی گەرمیشی لەگەڵ دابێ.

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بلێین نووستنی منداڵ بە زۆر هۆ کارێگەر دەبن لەوانە پلەی گەرمی ژوورە کە دەبێ گونجاوبێت، هەروەها جلوبەرگ کە دەبێ فراوانو تەنك بن بۆ یارمەتی دانی گواستنەوەو جوولانەوەی لەگەڵ تێبینی کردنی ژووری نووستنی منداڵەکە دەبێ یاریی گەورەی تێدا نەبێت نەوەك شەوێ کاتێ بە خەبەر بێ وەکو ئاژەڵێکی ترسناك یان مرۆڤێکی نامۆ بۆ نموونە سەری ئەو ستوونەی جلو بەرگ لەسەری کەروێشك یان ورچ یان هەر ئاژەڵێکی تر دروست کرا بێ، بۆیە دەبێ یاری هەلبژاردەی منداڵ لە گەڵی بێت بۆ ئەوەی پتر هەست بە ئارامی بکات.

بەشی هەشتەم

نەخۆشیە درمەکانی منداڵی و خۆ پاراستن لێیان:

ساڵەکانی سەرەتایی ژیانی منداڵ بە گرینگترین قۆناغی ژیانی منداڵ دادەنرێ چونکە تووشی زۆر نەخۆشی دەبێت لەوانەیە لە ناوی ببات، لێکۆڵینەوە نوێیەکان ئاماژە بە رێژەی مردن دەکات کە دەکەوێتە نێوان تەمەنی لە دایك بوون تا کۆتایی ساڵی یەکەمی تەمەنیان بۆ زۆر هۆ دەگەڕێتەوە گرینگترینیان: ئەم چینە زۆر رووبەرووی نەخۆشی زۆر دەبن، سەرەڕای کەمی بەرگرییان دژی نەخۆشییەکانو نەزانینی زۆر لە دایکان بۆ سادەترین هۆیەکانی بایەخدان بە منداڵ، لە هۆیەگرینگەکانی تر: نەکوتانی منداڵ زوو بە زوو دژی نەخۆشییە درمەکانو، سەردان نەکردنی پزیشکو، وەرنەگرتنی چارەسەری بەرێکوپێك، سەرەڕای ئەمانەش بەکارهێنانی داو و دەرمانی سەرەتایی بەبێ ئامۆژگاری پزیشکی پسپۆر.

بنەما گشتییەکان بۆ بەرگری ونەهێشتنی نەخۆشییە درمەکان:

مەبەست لەبەرگری دژی نەخۆشییە درمەکان قەدەغەکردنیەتی، ئەو کارە گرینگانەی وەردەگیرێ بۆ قەدەغەکردنی روودانی نەخۆشیەکی دیاری کراو لە کۆمەڵگایەکی دیاری کراو (Prevention).

بەڵام نەهێشتنی نەخۆشیە درمەکان (Control)مەبەست لە مەش ئەو کارانەی وەردەگیرێ بۆ دانانی سنوور گواستنەوەی تەقینەوەو کەم

کردنەوەی بڵاو بوونـــەوەی ئـەم نەخۆشـیـیە یـان ڕوودانـی کاریگەری لاوەکی بۆی، بەرگری نەخۆشیە درمەکان دەکرێ لە ئەنجامی:

١- دەستەبەر کردنی ژینگەیەکی تەندروستی کە ئەمانە دەگرێتەوە:

أ- دەستەبەر کردنی نیشتەجێی تەندروستی.

ب- دەستەبەرکردنی ئاوی چاك بۆ خواردنەوە.

جـ- هەوا گۆڕی تەواو.

د-لە ناوبردنی پیس و پۆخڵی.

هـ- کۆنترۆڵکردنی گۆزەری نەخۆشییەکە.

و- دەستەبەرکردنی خواردەمەنی تەندروستی دروست.

٢- پـەروەردەی تەندروستی، بـۆ سـازکردنی هەسـتی تەندروسـتی دروست لە گەڵ پێدانی زانیاری بنچینـەیی دەربـارەی تەنینـەوەو ڕێگای قەدەغەکردنی.

٣-گرینگیدان بە تەندروستی لە ڕێگـای دەسـتەبەر کردنـی خۆراکـی تەندروستی دروست لە گەڵ دەسـتەبەرکردنی جێنشـینی گونجـاو لەڕێگای پەرەسەندنی کۆمەڵایەتی گشتی.

٤- دەستەبەرکردنی پاراستنی تایبەتی بۆ لەش لـەڕێگای وەرگرتنـی کوتانەکان لە کاتەکانی گونجاوی خۆیان.

٥-توندکـردن بـۆ قەدەغـە کردنـی هاتنـە نـاوەوەی نـە خۆشـییە درمەکانـە لـە وڵاتێکـە وە بـۆ وڵاتێکـی تـر لـە ڕێگـای کـارە نێـو دەوڵەتیەکان.

بەڵام نەهێشتنی نەخۆشیە درمەکان لەرێگای ئەم کارانەی خوارەوە دەکرێ:

١- ئەو کارانەی وەردەگیرێ لە رووی هۆکارو کۆگا، وەکو لە ناو بردنی کۆگاو کەم کردنەوەی تەنینەوە لە رێگای دۆزینەوەی زوو بۆ حاڵەتەکانی نەخۆشی ئاگادارکردنەوەی تەندروستی هەروەها جیاکردنەوەی تووشبوو و چارەسەرکردنی حاڵەتە نەخۆشییەکان.

٢- ئەو کارانەی وەردەگیرێ دەربارەی لکاوەکان کە دانانی لکاوەکان لە ژێرچاودێریو جیاکردنەوەی ئەوانە تووشی بووینەو پشکنینی تاقیگەیان بۆ بکرێ لەگەڵ پێدانی دەرمانی خۆپاراستن.

٣-وەرگرتنی تەندروستی ژینگە وەکو سەرنج دانان بۆ دانانی سنوورێك لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی، لە حاڵەتی گواستنەوەی تەنینەوە لە رێگای ئاوی خواردنەوەو خواردەمەنی، ئەوا رێگای نەهێشتن دەبێ بە هۆی هەڵسوکەوت کردنی ئاوی خواردنەوەو خواردەمەنی بەرێگای تەندروستی بێت، بەڵام لە حاڵەتێك ئەگەر گواستنەوەی تەنینەوە لە رێگای میشوولە بوو، ئەوا نەهێشتنی نەخۆشییەکە لەرێگای لەناوبردنی میشوولە کە دەکرێ هەربەم شێوەیە.

پاك كردنـەوەو پـاگژكردن وەكـو كـارێكی پاراستن بۆ لـەناوبردنی هۆكارەكانی نەخۆشی:

مەبەست لـە پاككردنـەوە لـەناو بردنـی هۆكارەكـانی نەخۆشـی هــەر لەكاتی دەرچوونی لە كۆگاو پێش گەیشتنی لــە جەسـتەی تووشـبوو بـۆ جەستەی ساغ ببێتە هۆی تەنینەوە.

بەڵام باگژكردنەوە مەبەست لە مە كوشتی هەموو هۆكاری نەخۆشـــیو لەناو بردنیان لە رەگوریشەوە بۆیە دەبینین پاگژكردنــەوە بـەكارترە لـە پاك كردنەوە.

هۆیەكانی پاككردنەوەو پاگژكردن دابەشی دووبەشی دەكرێ:

أ- رێگای فیزیایی كە ئەوانە دەگرێتەوە:

١- گەرمی بـە هـەردوو جـۆری ووشـكو تـەڕ وەكـو سـووتانو كوڵانـدنو بەكارهێنانی فرنی كارەبایی و هەڵمی ئاو.

٢- ساردكردنەوە.

٣- رۆناكی.

٤- پالاوتن.

٥- تیشـكو شـەپۆلی سـەرووی رۆنـاكی وەكـو تیشـكی ئێكـس وتیشـكی سەرووی وەنەوشەیی.

ب- ڕێگای کیمیایی:

مەبەست لەمە بەکارهێنانی مادەکانی کیمیایی یان کاریگەری لە شوێنەکە دەبێ لە پێست یان کاریگەری گشتی دەبێت هەمووی دەگرێتەوە، گرینگترین ئەو مادانەی لەم بوارە بەکاردێ:

کهول ، بۆیەی یۆد ، میکرکروم ، ئاوی بوریك ، هاڕاوەی زیو ، دیتۆل ، فۆرمالین ، فینول ، ئۆکسیدی ئەثیل.

پێش چوونە ناو درێژەی نەخۆشیەکانی منداڵی دەبێ هەندێ زانیاری دەربارەی پێناسە گرینگەکانی ئەم بوارە وەرگرین.

نەخۆشی Disease

بەواتای لادان لە باری سروشتی جەستە کەدەبێتە هۆی ڕوودانی شلەژان یان لە بارچوونی کردەوەکانی ئەرکی ئامێرەکان. نەخۆشی ڕوو دەدات لە ئەنجامی پەک کەوتنی ئەندامێك یان پتر لە ئەندامەکانی جەستە بۆ جێبەجێ کردنی ئەرکە ئاسایییەکانیان، هەروەها نەخۆشی ڕوودەدات لە ئەنجامی لەبارچوونی یان نەبوونی هاوسەنگی و گونجان نێوان دوو ئەندام یان پاتر لە جێبەجێ کردنی ئەرکەکانیان.

کەواتە نەخۆشی ڕوودەدات لە ئەنجامی چوونە ناویەکی چەند کارێك لەوانە ئەوەی پەیوەندارە بە هۆکاری نەخۆشی لە مانەش هەیە پەیوەندار بە مرۆڤ و هەستە پەیوەندار بە ژینگە.

نەخۆشیە درمەکان Commanicadle Disease

ئەو نەخۆشیانەیە کە روو دەدەن لە ئەنجامی هۆکاری نەخۆشی یان ژەهرەکەی لە ئەنجامی گواستنەوەی ئەم هۆکارە یان ژەهرەکەی لە کۆگا بۆ ئەو کەسەی تەنینەوە وەردەگرێ دروست دەبێ یان بەرێگای ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ.

نەخۆشیە نادرمەکانی Non Communicable

ئەم نەخۆشیانەیە کە هۆی هۆکاری نەخۆشی نییە، یان روونادەن لە ئەنجامی تەنینەوە وەکو نەخۆشیەکانی بۆ ماوەو خۆراکو ئاوسانەکان وروداوەکان هەروەها ئەو حاڵەتانە پێویستی بە برینکاری هەیە.

هەڵگری میکرۆب Carrier

ئەو کەسەیە کەوا هۆکاری درم حەشاردەدا بەبێ ئەوەی نەخۆشیەکە دیارو ئاشکرابێت، وەکو کۆگایەکی شاراوە کار دەکا یان سەرچاوەی تەنینەوە بۆ مرۆڤ (یان کەسێکە تووشی نەخۆشیەکە بووەو هەڵگری میکرۆبەکانی نەخۆشیە) هەڵگری نەخۆشی ترسناکترین سەرچاوە تەنینەوەیە.

تەنینەوە Infection

مەبەستمان لەمە هاتنە ناوی هۆکاری نەخۆشی و گەشەکردن و زۆر بوونی لە جەستەی مرۆڤ یان ئاژەڵ (ئەمەش مەرج نیە کە لە ئەنجامی نەخۆشییەکی بەرچاو روویدابێت) دەبێ جیاوازی بخەینە نێوان وشەی تەنینەوەو وشەی پیسبوون.

پیسبوون Contamination

مەبەستمان لەمە هۆکاری نەخۆشی لەسەر بەشێکی دیاری جەستە یان جلو بەرگ یان ئەو کەرەستانەی مرۆڤ بەکاری دەهێنێ دەژی.

لەکاتی هۆکاری نەخۆشی دەچێتە ناو جەستە، ئەوا یان جەستە بە هۆی هێزی بەرگری نەخۆشی ئەو هۆکارەی تێکوپێک دەدا، یان ئەو هۆکارە لە جەستە جێگیر دەبێ و لە جەستەی خانە خۆی زۆر دەبێ، بەلام بەبێ دیار کەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی، یان نەخۆشی لە ئەنجامی تەنینەوە رووده‌دات.

روودانی نەخۆشی یان روونەدانی دەوەستێتە سەر زۆر هۆ، وەکو ژمارەی هۆکارەکانی نەخۆشی و جۆرەکەی (توانای لەسەر روودانی نەخۆشی) هەروەها دەوەستێتە سەر هۆیەکانی بەرگری جەستە (چ ناوەکی بێت یان دەرەکی، هەروەك لێرەدا هەندێ کاری یارمەتیدەر هەیە بۆ روودانی تەنینەوە وەکو ژینگەی ناتەندروستی و بلاوبوونەوەی خو ورەوشتی ناتەندروستی.

دەرد Epidemic

ئەمەش رووداني نەخۆشىيەكى دياريكراوە بە شێوەيەكى لەناكاو و لە كۆمەڵگايەكى دياريكراو روودەدات، رێژەى رووداني پترە لەوەى چاوەڕوان دەكرێ. بۆيە دەرد بەوە دەناسرێ زيادەيەكى ناسروشتى لە بلاوبوونەوەى نەخۆشى ناو كۆمەڵێكە لە ئەنجامى وەرگرتنى ئەم نەخۆشيە لەوڵاتێكى تر بۆى هاتووە، پێشتر وشەى دەرد بە نەخۆشىيە درمەكان دەگوترا، بەلام ئێستا بۆ وەسف كردنى بلاوبوونەوەى جيهانى بۆ هەرنەخۆشيێك.

نەخۆشى نيشتەجێ Endemic Disease

ئەم نەخۆشىيە يە كە بەشێوەيەكى بەردەوام لە ناوچەيەكى دياريكراو بە درێژايى رۆژەكانى ساڵ روودەدات، لە نێوان كۆمەڵێكى گەورەى خەڵك بلاوبوويتەوە. زۆربەى نەخۆشىيە نيشتەجێيەكان نەخۆشيە مشەخۆرەكانە وەكو بەلهارزياو هەندێ نەخۆشى ميكرۆبى وەكو چاو بەشەو گرانەتا.

ماوەى دايەنى Incaba Fionperiod

ئەمەش ماوەى كاتى نێوان تووشبوونى كەسێك يان ئاژەڵێك تواناى تەنينەوە يان تووشبوونى نەخۆشى هەبێت تا كاتى بەديار كەوتنى نيشانەكانى نەخۆشىيەكە خۆى.

میواندارى ئاماده Susceptible host

ئەو مرۆڤە یان ئاژەڵەی کە هیچ بەرگری تەواوی نییە دژی هۆکاری دیاریکراو لەبەر ئەوە هۆیە ئامادەیە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی ئەگەر تووشی هۆکاری نەخۆشی بوو.

سۆریکە

نەخۆشی سۆریکە لە نەخۆشیە توندو درمو نیشتەجێیەکان لە زۆربەی ولاتانی جیهان، زۆر دەگمەنە کە یەکێك لە ژیانی تووشی نەهاتبێ، سۆریکە یەك لەنەخۆشی منداڵانە خێرا بڵاودەبێتەوە، لەو ولاتە دواکەوتووەکان هێشتا سۆریکە یەکێ لە هۆیە گرینگەکانی مردنی منداڵە، لەبەر ئەوەی منداڵ لە کاتی تووش بوونی بەسۆریکە تووشی زۆر کاریگەری لایەکی نەخۆشی دێت وەکو هەوبوونی ریخۆڵە یان هەوبوونی بۆریەکانی هەوا یان هەوبوونی سیەکان کە دەبێتە هۆی لەناوچوونی منداڵ.

هۆکاری نەخۆشی بۆ نەخۆشی سۆریکە ڤایرۆسی سۆریکەیە Viru Sof Measles کە بە چەند سەعاتێك دەمری کە دەرەوەی جەستە بێت، بەلام کۆگای تەنینەوە ئەو کەسە تووشی بووەیەو لە ئەنجامی پشمین کە هۆکاری نەخۆشی لەناو رژێنەکانی دەمو گەروو روودەدات.

ڕێگای گواستنەوەی تەنینەوە:

١- دەستکردن بە لێکخشانی ڕاستەوخۆ نێوان تووشبوو لە گەڵ ئەو کەسەی ڕووبەڕووی تووش بوونە بۆ نموونە لەڕێگای ماچ کردن.

٢-لەڕێگای پێداویستیەکانی نەخۆشیو کەرەستە تازە پیسبووەکانی بە هۆکاری نەخۆشی.

٣-بەڕێگای هەوا (ئەو پرووشکانەی هۆکاری نەخۆشی تێدایە).

٤-لەوانەیە لەڕێگای کەسی سێیەم وەکو ئەوانەی بەراژەکردنو بایەخدانی نەخۆشی هەڵدەستن نەخۆشیەکە بڵاوبکەنەوە.

ماوەی تەنینەوە:

نەخۆش ئامادەیە لە نۆتا دە ڕۆژ پێش بەدیار کەوتنی نیشانە سەرەتاییەکان (قۆناغی هەڵبژاردن، دەرهاتن) هەروەها بۆ پێنج ڕۆژ پاش نەمانی پەڵەی پێست بە زۆر چوار ڕۆژ پێش بەدیارکەوتنی پەڵەو پێنج ڕۆژ پاش نەمانی، بەڵام ماوەی دایەنگا نزیکەی بە دە ڕۆژ دەست نیشان دەکرێ بۆ بەدیار کەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی.

نیشانەکانی نەخۆشییەکە:-

أ- **قۆناغی پەسیو:**

بەمە جیا دەکرێتەوە پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە لەگەڵ نیشانەی وەکو نیشانەی سەرما بردی هاوشان لەگەڵ ڕژێنی ئاوی لە لووت لەگەڵ پشمینی لە دوو یەك لەگەڵ کۆخەی وشكو سوربوونەوەی لکاوەی چاو (ملتحمە) ولێنجە پەردەی زار. بەڵام گرینگترین نیشانە بۆ

دەستنیشانکردنی ئەو نەخۆشییە بەدیار کەوتنی پەڵەی سپی لەسەر بنکەی سۆر کە پێی دەڵێن خاڵی کوپلك Koplik Sport، پاش کۆتایی قۆناغی لێکەوتن کۆخەکە خەراپتر دەبێو پەڵەی پێست بەدیار دەکەوێ و کەسەکە تووشی سەرئێشەکی توند دەبێو لەگەڵ ئازاری پشت شان بەشانی لەبارچوونی گشتی باری تەندروستی.

ب- **قۆناغی تەنین:**

لە رۆژی چوارەم وپێنجەم دەست پێ دەکا کە پەڵەی سۆریکا بە ئاشکرا بەدیار دەکەوێ لە سەرەتا لە پشت گوێیەکان پێشەوەی سەر تەریب لەگەڵ هێلی پرچ درێژ دەبێتەوە دەگاتە ملو وسینگو هەموو بەشەکانی لەش.

جـ- **قۆناغی چاکبوونەوە:**

پلەی گەرمی دادەبەزێ پەڵەکان بزر دەبن (رەش دەبنەوە) باری تەندروستی تووشبوو بەرەو چاکی دەڕوات، سۆریکە بە زۆری هاوشان دەبێ لەگەڵ دابەزینی ژمارەی خانەکانی خوێنی سپی.

تێکەڵیەکانی نەخۆشی:

١- هەوبوونی توندی بۆری هەوا.

٢- هەوبوونی ریخۆلە.

٣- هەوبوونی گوێی ناوەڕاستە.

٤- هەوبوونی لیمفە رژێنی سل.

٥- هەوبوونی لکاوەی چاو.

٦- هەوبوونی دەماغ.

تووشبوون و بەرگری:

منداڵی تازە لە دایك بوو بەرگری هەیـە، بـەردەوام دەبێ تـا تـەمـەنی دەگاتە شەش مانگ پاش لە دایك بوونی بە مەرجێ دایکەکـە لـە منداڵـی تووشی هاتبێ. پاشان بەرگری کەم دەبێتەوەو هـەر نامێنـێ لـە کۆتـایی ساڵی یەکەمی تەمەنێ، بۆیە هەموو منداڵان پـاش ئـەو تەمەنـە ئەگـەری تووش بوونیان هەیە بەم نەخۆشی‌یە، ئاوا دەمینێن تا تووش دەبـن یـان کوتانی دژی سۆریکەیان دەدرێتێ، هەروەك تووشبوون بەم نەخۆشـیەو وچاکبوونەوەی بەرگری یەکجاری نەخۆشیەکە وەردەگرێ.

بەرگری ئەو نەخۆشیەو نەهێشتنی:

أ- بەرگری ئەم نەخۆشی‌یە بە دوو رێگا دەکرێ:

١- خۆپاراستن دژی ئەو نەخۆشی‌یە بە کوتانی سۆریکە.

٢-کامـا کلوبیولینیـا مرۆڤیـان بدرێتـــی بـــە تایبـــەتی ئـــەو منداڵانـــەی نەکوترانەو دووچاری مەترسی بووینە لە ئەنجامی تووشـبوونیان بـە نەخۆشیەکانی تری منداڵی.

ب- نەهێشتنی ئەم نەخۆشیە بەم رێگایانە دەکرێ:

١- راگەیاندنی تەندروستی و ئاگادارکردنی لایەنەکانی بەر پرس.

٢-دابڕانی تووشبووان لەیەکەم بەدیارکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی بـۆ ماوەی حەفت رۆژ پاش بەدیارکەوتنی پەڵەی پێست.

٣-پاگژکردنەوەی بەردەوام وکۆتایی.

٤-چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە بۆ قەدەغەکردنی تێکەڵیەکانی لایەکی.

٥-دانانی تێکەڵبووەکان لە ژێر چاودێری پزیشك وتێبینـی کردنیـان بـۆ ماوەی چواردە رۆژ.

سۆریکەی ئەڵمانی:

سۆریکەی ئەڵمانی نەخۆشیەکی درمەو سووکە، گرینگیەکەی لە ئەنجامی بوونی پەیوەندی لە نێوان تووشبوونی دایك بەم نەخۆشی‌یە لە کاتی دووگیانی‌و نێوان رووداني تێکچوونی ئاکاری لە کاتی کۆرپەڵەکەیدا. بەدیارکەوتنی نەخۆشی‌یەکە هاوشان دەبێ بە پەڵەی پێست لە شێوەی پەڵەی سۆریکە. ئەم نەخۆشیە لە زۆر وڵاتانی جیهان نیشتەجی‌یە.

بە زۆری ئەم نەخۆشی‌یە لە تەمەن پێنج ساڵی تا پازدە ساڵی تووشیان دێ، بەڵام هەندێ حالەت لە تەمەنی هەراشیش تووش دێن.

بەڵام وەرزی تووشبوون، ئەوا بە زۆری لە وەرزی زستان روودەدات هۆکاری نەخۆشیەکە ڤایرۆسی سۆریکەیی ئەلمانییە کە لە ناو رژێنەکانی لووت‌و گەروو و کەرەستەکانی نەخۆش هەیە، سەرچاوەی راستەوخۆی تەنینەوە رژێنەکانی لووت و گەروو و کەرەستەکانی نەخۆشی‌و پێویستیەکانی پیس بوو بە هۆکاری نەخۆشی.

ڕێگای گواستنەوەی تەنینەوە:

١- پێوەنووسانی راستەوخۆ.

٢-بەهۆی هەوا (پرِوشکی پەرِیو لەکاتی کۆخە پشمین).

٣-بە هۆی کەرەستەی نەخۆش کە تازە میکرۆ باوی بووینە بە هۆکاری نەخۆشی.

٤-لە دایکەوە بۆ کۆرپەلە لە رێگای ولداشەوە.

ماوەی دایەنگا لە نێوان ٤-٢١ رۆژە، بە زۆریش هەژدە رۆژە.

نیشانەکانی نەخۆشی:

نەخۆشیەکە دەست دەکات بە بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمیو کـەوتن وبێ هـێزی گشـتیو لـەبارچوونی تـەواوی تەندروسـتی، لـە رۆژی یەکـەم پەڵەی پێست سووك بەدیار دەکەوی لـەو شـوێنانەی تـەریب بـن لەگـەڵ هێلەکانی پرچ، پاشان لە دەمو چاو بڵاودەبێتە ئینجا لە بەشەکانی تـری جەستە، بە زۆری وەکو پەڵە سۆریکەوایە، لـە مـاوەی دوو رۆژ یـان سـێ رۆژ دەمینـێ پاشـان بزردەبـێ، لـە سـیفاتە جیاکـەرەوەکانی سـۆریکەی ئەڵمانی هەڵاوسانی رژێنی گوێ هەروەها رژێنەکانی کۆتایی سەرو رژێنـی مل.

تێکەڵیەکانی ئەم نەخۆشیـیە:

١- شێوانی ئاکاری لە کاتی کۆرپەلـە وەکـو کـەڕی ، لاری ، نابینـایی ، ئاوی شین ، ئاو بەربوونی سەر ، قەبارەی گچکـەی سـەر ، شـێوانی ئاکاری دڵ ، درکە بڕبڕە ، لێوکەرتبوونی (سێلچی).

٢- تێکەڵیـەکانی بەدەگمــەن روو دەدەن وەکــو هــەوکردنی جومگــە، هەوکردنی دەماغ ، هەوکردنی دەمار.

بەڵام ماوەی تەنینەوەی بەشێوەیەکی رێکوپێك زانراو نییـە، لەوانەیـە پاش رۆژی حەفتەم پێش بەدیار کـەوتنی پەڵـە دەسـت پـێ دەکـات بـۆ مـاوەی چـوار حەفتـە دەمێنـێ، دووچـاری تووشـبوون بـەم نەخۆشـییە گشتیو هەمەلایەنەو بەرگری یەکجاری وەردەگرێ.

ڕێگای بەرگریو نەهێشتنی ئەم نەخۆشییە:

بەرگری لەم نەخۆشییە دەکرێ لە ڕێگای کوتانی کچان بە تایبەتی پێش تەمەنی پێگەیشتن، زاڵبوون بەسەر ئەم نەخۆشییە لەڕێگای دابڕینی نەخۆشەکە دەکرێ، سوودەکەی سنووردارە، چونکە زەحمەتە دۆزینەوەی نەخۆشیەکە لەکاتی تەنینەوە هەروەها لەبەرچوونی دووگیان ئەگەر لەسێ مانگی یەکەمی سکی تووشی ئەم نەخۆشیە هات.

کۆخە ڕەشە:

لە نەخۆشیە توندو درمەکانی منداڵییە، بە زۆر لە تەمەنی پێش گەیشتن بە حەفت ساڵی تووش دێ بەم نەخۆشییە، ئەم ناوەی لێنراوە کۆخەرەشە، چونکە حاڵەتەکەی هەناسەی تەنگ دەبێ وشین هەڵدەگەڕێ دەقیقێنێ وەکو دەنگی کەڵەبابە لەکاتی هەناسە وەرگرتن. هۆکاری نەخۆشی کۆخەڕەشە چیلکەکانی کۆخە ڕەشەیە کە بەئاسانی دەدۆزرێتەوە بە وەرگرتنی سڕینێك لە لووت یان گەروو ئینجا لە تاقیگە دەپشکنن‌و دەیچێنن. کەسە نەخۆشەکە دەبێتە کۆگای نەخۆشیەکە، بەڵام سەرچاوەی ڕاستەوخۆی تەنینەوە ڕژێنی قورگ و ڕژێنی پەردەی بۆڕی هەوایە.

ڕێگای گواستنەوەی تەنینەوە:

١- پێکەوە نووسانی ڕاستەوخۆ وەکو لە حاڵەتی ماچ کردن.

٢- لەڕێگای پرۆشکی پەڕیوو لەکاتی پشمین‌و کۆخەدا.

٣-بەڕێگای ناڕاستەوخۆ بە بەکارهێنانی کەرەستەی نەخۆشیو پێویستیەکانی تازە پیسبوو بەهۆکاری نەخۆشی.

ماوەی دایەنگای نەخۆشیەکە لە نێوان حەفت تا دە رۆژ دەخایەنێ ماوەی درمی لە رۆژەکانی سەرەتایی یە کە تازە تووش دەبێو بەدیارکەوتنی نیشانەکانی هەڵبژاردنی وسەرما بوونی، و کەم دەبێتەوە لە سەرەتای نۆرەکانی کۆخەو پاش ئەوە هەرنامێنێ.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە:

ئەم نەخۆشییە بەسێ قۆناغ تێدەپەڕێ:

أ- **قۆناغی هەڵبژاردن:** پاش سێزدە رۆژ لە تووش بوونی بەم نەخۆشییە دەست پێ دەکات، بەشەکانی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە دەگرێتەوە، نیشانەکانی سووکە هاوشانە بە کۆخەیەکی وشکو کەمێك پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوەو بەردەوام دەبێ بۆ ماوەی دە رۆژ.

لە کۆتایی ئەم قۆناغە پلەی گەرمی دادەبەزێ و کۆخەکەی بە تەوژم دەبێ لەگەڵ گرژبوونەوەو دەنگی وەکو دەنگی کەلەبابی لێدێ.

ب - **قۆناغی گرژبوونو نۆرەکانی کۆخە:** ئەم قۆناغە بریتییە لە زنجیرەیەك نۆرەکانی کۆخەی یەك لە دوای یەك بەشێوەیەکی بەردەوام کە هیچ مەودای نادات بۆ هەوا هەڵمژین، دەمو چاوی سۆر هەڵدەگەڕێ و لێوەکانی شین هەڵدەگەڕی هیمایەکانی تۆقینو ترس بەدەمو چاویەوە دیارە پاشان نۆرەکە بەقیقەکی کۆتایی

دێت وەکو دەنگی کەلەباب، زۆر جار لەم حاڵەتە دەرشێتەوە ماوەیەکی لینجەی چیر دێنتەوە، هیلاکیو ماندووبوونی پێوە دیارە.

جـ- قۆناغی بەرەو چاك بوون: هێمایەکانی قۆناغی دووەم دەست دەکەن بەرەو نەمان کە کۆخەی دووبارەو رشانەوەیە، بەڵام کۆخەکەی بەردەوام دەبێت لە شێوەی نۆرەکانی سووك بۆ ماوەی چەند حەفتە.

تێکەڵیەکانی نەخۆشی:

١- هەوبوونی توندی بۆریەکانی هەوا.

٢- گیرانی بۆریەکانو گرژبوونەوەی پلەیەك لەپلەکانی سی.

٣- ئاوسانی سی.

٤- هەوبوونی گوێی ناوەراست.

٥- پرپابوونی سی.

٦- کاریگەری میکانیکی لە زیاد بوونی پاڵەپەستۆ لە سوری کۆخەدا کە دەبێتە هۆی خوێن بەربوونی پێستو لووت و چاو، هەروەك دەبێتە هۆی (قۆربوونی) ناوك.

٧- خاوبوونی کۆم یان بەلاهاتنی.

٨- ئەستوور بوونی لیمفە رژێن.

توانای تووشبوونی ئەم نەخۆشیە گشتی‌یە، تازە لە دایك بوو بەرگری لەرێگای دایکی نییە، پاش تووشبوونی منداڵان بەرگریان زیاد دەبێ لەوانەیە دووبارە تووشی هەراشان دەبێتەوە بەڵام زۆر دەگمەنە.

رێگاکانی بەرگری‌و نەهێشتنی ئەم نەخۆشی‌یە:

دەکرێ بەباشی قەدەغەی روودانی ئەم نەخۆشی‌یە بکرێ و تووش نەبێ لە رێگای پێدانی کوتانی تایبەت لەگەڵ جەخت کردن لەسەر تەواوکردنی جەمەکانی بۆ کوتانەکە دانراوە لەگەڵ رۆشنبیرکردنی خەلك دەربارەی ئەم نەخۆشی‌یەو خۆپاراستن لێی.

کۆنترۆلی نەخۆش‌و ئەوانەی تێکەڵی دەبن‌و ژینگە لەرێگای ئاگادارکردنەوەی دام‌و دەسگای تەندروستی دەربارەی ئەم نەخۆشی‌یەو جیاکردنەوەی نەخۆشی لە ماوەی تەنینەوە دەبێت، ئەوانەی بەو لکاون قەدەغە بکرێن لەتێکەڵ بوون بە منداڵان و چاودێری کردنیان بەتایبەتی ئەوانەی تەمەنیان لە ساڵێك کەمترە.

هەوبوونی لیمفەرژێن (ملەخرێ ، گوێ رەپە):

نەخۆشیەکی دژوارو درمە، تووشی منداڵان و گەنجان دەبێ، لە ناوچەکانی تایبەتی کۆ دەبێتەوە وەکو لیمفەرژێن، هێلکەدانەکان، هەردوو گون هەروەها رژێنی پەنکریاس‌و کۆئەندامی دەماری مەڵبەندی. لەکۆنەوە ناسراوەو بە درێژی باسی کراوە لەگەڵ تێکەڵ کردنەکانی هەر لە سەردەمی ئەبو قراط لە سەدەی پێنجەم، هەر لەو کاتی هیچ گۆرانکاری رووی نەداوە لە رێرەوی ئەم نەخۆشی‌یە یان لە

خاسیەتەکانی. مرۆڤ بە کۆگای یەکەمی تەنینەوە دادەنرێ چ ئەگەر ئاشکرا بوو وەکو حاڵەتی نەخۆشی یان هەڵگری نەخۆشی لە سوڕی دایەنگا، بەڵام سەرچاوەی راستەوخۆی تەنینەوە ئەوا لیکی نەخۆشەکە هۆکاری نەخۆشی تێدایە.

رێگای گواستنەوەی تەنینەوە:

١- بە شێوەیەکی راستەوخۆ بە هۆی بەیەك لکانی نەخۆش.

٢-بە هۆی پرۆشکی دەرپەڕیو لە ئەنجامی کۆخە.

٣-بەرێگەی ناڕاستەوخۆ بە بەکارهێنانی کەلوپەلی تازەپیسبووی نەخۆشەکە بە هۆکاری نەخۆشی وەکو یاری منداڵان.

ماوەی دایەنگا لە نێوان ١٢- ٢٢ رۆژەو، تێکڕای (١٨) رۆژە، نەخۆشیەکە لە پێنج رۆژی دوایی دایەنگا دەبێتە درم.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە:

ئەم نەخۆشیە بە چەند قۆناغێك تێدەپەڕێو، بەم شێوەیە پۆلین دەکرێ:

أ- **قۆناغی تا**: بە بەرز بوونەوەی لە ناکاوی پلەی گەرمی جیا دەکرێتەوە لەگەڵ سەرئێشەیەکی توندی نەخۆشەکەو لەبارچوونی گشتی لە تەندروستی لەگەڵ ئازاری گوێ، بەزۆری نیشانەکان سووکن.

ب- قۆناغی ئەستوور بوونی لیکەڕژێنەکان دەتوانرێ هەستی پێ بکرێ بە هۆی دیاردەکانی شوێنەکەی، کە ئازاری زۆری دەبێت لە کاتی جویندا، یان کاتێ زاری دەکاتەوە، پاشان خێرا یەك یا دوو رژێن لە

لیکەڕژێنەکان ئەستوور دەبن وبریندار دەبن کە برینەکە لە ماوەی ٢٤ کاتژمێر دەگاتە ئەو پەڕیو بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی حەفت هەتا دە ڕۆژ، بە زۆری ئەستووربوونی کویرە ڕژێنەکان لەگەڵ هاوشان دەبێ، کەمی ڕژێنی لیك دەبێتە هۆی وشکبوونی زارو بە دیارکەوتنی بۆنێکی ناخۆشی لە زاری نەخۆشەوە.

جـ- قۆناغی کۆتایی کە ڕژێنەکانی ترش دەگرتەوە لە جەستەدا وەکو هەردوو هێلکەدان، جووتە گونەکان، پەنکریاس لەوانە کۆ ئەندامی مەڵبەندی دماریش هەندێ جار دەگرێتە خۆی.

تێکەڵیەکانی ئەم نەخۆشی‌یە:

تووشبوون بەم نەخۆشی‌یەو چاکبوونەوە بەرگری هەمیشەیی وەردەگرێ بۆ درێژایی تەمەنی، بەڵام ئەو کەسانەی کە پتر دووچاری تووشبوون بەم نەخۆشیە دەبن ئەوا تەمەنیان لە نێوان پێنج هەتا پازدە ساڵی‌یە.

١- هەوکردنی گون.

٢- هەوکردنی هێلکەدان.

٣- هەوکردنی مەمك.

٤- هەوکردنی پەردەکانی دەماغ.

٥- هەوکردنی ڕژێنەکانی پەنکریاس.

ئەو کارانەی دەکرێن بۆ بەرگری ئەم نەخۆشیەو نەهێشتنی:

دەکرێ بەرگری ئەم نەخۆشی‌یەو قەدەغەی روودانی بکرێ بە کوتانی پێویست لە کاتەکانی دیاری کراودا. بەڵام نەهێشتنی ئەم نەخۆشی‌یە بە هۆی جیاکردنەوەی نەخۆشی بۆ ماوەی دە رۆژ هەر لەبەدیارکەوتنی ئەستوور بوون تا نەمانی، هەروەها بە پاگژکردنی کەلوپەلی پیسبوو بە رژێنەکانی لووت و زاردا هەروەها دەبێ ئەوانەی لەگەڵیاندا پێك لکاون بخرێنە ژێر تێبینی کردنی پزیشکی بۆ ماوەی بیستو یەك رۆژ.

خەناق:

نەخۆشی خەناق بە نەخۆشی‌یە توندو درمەکانی منداڵی دادەنرێت، تووشی ئالووەکان قورگو لووت دەبێ، هەروەها تووشی لینجە پەردەی تری ناو پۆش کراوی رێڕەوی هەناسەدانو جۆگەی هەرەسکردن دەبێت.

گرینگترین ئەوەی خەناق جیا دەکاتەوە بوو پەردەیەکی بۆڕی سپی بە هەردوو ئالووەکان دەنووسێ کە هۆکاری نەخۆشی‌یەکەی تێدایە کە زۆر دەبێو، ژەهرەکانی دەرژێنیو خوێن بۆ ئەندامەکانی تری ناوەوەی جەستەی دەبات کاریگەری لاوەکی پەیدا دەبێ، لەوانەیە کۆتایی بە ژیانی نەخۆشەکە دەینی.

گرینگترین مەترسی ئەم نەخۆشی‌یە بە گەیاندنی هەوکردنی پەردەو دەوربەری بۆ بۆڕیەکانی هەوا کە دەبێتە هۆی گیرانی رێڕەوی هەواو، خنکان روودەدات کە منداڵەکە گیانی لە دەست دەدات. روودانی ئەم نەخۆشیەو بڵاوبوونەوەی پشت بە بوونی هۆکاری نەخۆشی دەبەستێت،

هەروەها لەسەر پلەی بەرگری کۆمەڵ. چیلکە سنگیەکان هۆکاری سەرەکی نەخۆشی خەناقن، کە بەهۆی گەرمیو پاککەرەوەی ئاسایی دەکوژرێ، بەڵام سەرچاوەو کۆگای ئەم نەخۆشییە ئەم کەسەیەکە تووشی ئەم نەخۆشییە بووەو هەڵگری نەخۆشییەکەیە.

رێگای گواستنەوەی تەنینەوە:

١- راستەوخۆ بە هۆی لێکخشانی راستەوخۆی کۆگای نەخۆشیەکە وەکو لە حاڵەتی ماچ کردن یان پروشکی دەرپەڕیو لە کاتی کۆخەو پشمین.

٢- بەرێگەی راستەوخۆ بە هۆی بەکارهێنانی پێویستیەکانی نەخۆشیو کەلوپەلە پیسبووەکەی بە هۆکاری نەخۆشی.

٣- بە هۆی شیری پیسبوو.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە:

بەزۆری ئەم نەخۆشییە بە پەیژەیی روودەدات شان بەشانی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی تووشبوو لەگەڵ ئازاری قورگو سەر ئێشەو بێ توانایی، گرینگترین ئەو نیشانەی ئەم نەخۆشییەی پێ جیا دەکرێتەوە ئەویە بوونی پەردەیەکی بۆری مەیلەو سپی لە شوێنی برینەکەی هۆکاری نەخۆشی تێدایە، چیلکەکانی خەناق کە بەناو خوێنی تووشبوو دەسوورێتەوە ئەمە خۆیەتی دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی، ئەگەر بە برێکی زۆر بینرا ئەو ژەهرەکان یەك دەگرن لەگەڵ

شانەکانی دەمارو ماسوولکەکانو دەبێتە هۆی بەدیارکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی دڵو کۆئەندامی دەمار.

تێکەڵیەکانی ئەم نەخۆشی‌یە:

١- دابەزین یان پەککەوتنی دڵ کە دەبێتە هۆی مردنی لە ناکاو.

٢-هەندێ ماسوولکە تووشـــی ئیفلیجـی دەبـن وەکـو ماسـوولکەی چـاو مەلاشو، نەخۆشی دفتریا چەند جۆری هەیە:

١- دفتریای ئالووەکان.

٢- دفتریای قورگ.

٣- دفتریای لووت.

٤- دفتریای پیست.

ڕێگاکانی قەدەغەکردنی ئەم نەخۆشی‌یەو نەهێشتنی:

زۆر لەتواناداا هەیە قەدەغەی ئەم نەخۆشیە بکرێ لە ڕێگای وەرگرتنی کوتـانی تایبـەت بـەم نەخۆشـیە لـە کـاتی دیـاری کـراوی خـۆی، لەگـەڵ پێویستی دووپات کردنی وەرگرتنی چەمــەکانی چالاککـەر، هـەروەها لـە ڕێگـای پـاکژ کردنـی شـیرو ڕۆشـنبیری تەندروسـتی دەربـارەی ئـەم نەخۆشیەو ڕێگای قەدەغەکردنو خۆپاراستن لێی.

بـەڵام ئـەو کارانـەی دەکـرێ بـۆ کۆنـترۆڵی ئـەم نەخۆشـی‌یە بـە هـۆی جیاکردنـــەوەی تووشـــبوو و چارەســـەری پێویســـتی بدرێتـــێ لەگـــەڵ حەسانەوەی تەواو. سەبارەت بە منداڵە تێکەڵبووەکان ئەوانـەی لـە ژێـر تەمەنی دە ساڵی دانە سرپینێکی لووتیان یان وەردەگیرێ بۆ دۆزینـــەوەی

هەڵگری نەخۆشیەکە کەئەنجامی پشکنینیان موجەب بێ لە قوتابخانە دادەبڕین تا سێ سڕینی سەلبی دەردەچێو دەخرێتە ژێرچاودێری بۆ ماوەی حەفتەیەك. بەڵام ئەوکەسانەی گەورەنو خواردن ئامادە دەکەنو پێشکەشیان دەکەن ئەوا دەبێ لە کارەکەیان رابگیرێن هەتا دڵنیا دەبن کە هەڵگری هۆکار نین تا کاتی ئەنجام دانی سێ تاقیگە بە سەلبی دەردەچێ واتە نەخۆشیەکەی نییە.

ئیفلیجی منداڵان:

ئیفلیجی منداڵان لە نەخۆشیە توندەکانی ڤایرۆسییە کە تووشی منداڵان دەبێ لە ساڵەکانی منداڵی زوو، ڤایرۆسی ئیفلیجی منداڵ بە هۆکاری نەخۆشی دادەنرێت کە لەسەر سێ جۆرە: ئەو کەسەی تووش بووە، هەڵگری هۆکار، دایەنگا یان گۆزەری یان لکاوی کۆگای تەنینەوەن بەڵام سەرچاوەی راستەوخۆ رژێنەکانی هەروەها پاشەڕۆی تووشبووە.

رێگاکانی گواستنەوە تەنینەوە:

١- پێکگەیشتن راستەوخۆی نەخۆش کە یان بە هۆی پروشکی دەرپەریو دەبێ یان لەرێگای پاشەڕۆی تووشبوو کە دەگاتە زاری بە هۆی دەستەکانی.

٢- شیری پیسبوو.

٣- ئاوی پیسبوو.

٤- پێشکەو مێشوولەی کە خواردەمەنی پیس دەکەن.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یە :

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە بە دوو جۆر بەدیار دەکەون :

١- **ئیفلیجی سووکی منداڵان** : ئەم جۆرەیان پتر بڵاوە کە نیشانەکانی تاو نیشانەکانی تووشبوونی کۆ ئەندامی هەناسەی پێوە دیارە وەکو هەوکردنی قورگو، هەروەها نیشانەکانی لە سەر کۆ ئەندامی هەرس، وەکو رشانەوەو سکئێشەو سکچوونو قەبزی کە بەردەوام دەبێ بۆ چەند رۆژ، وادەبێ حاڵەتەکە تێدەپەڕێ بەبێ دۆزینەوەی بەرگری وەرگیراو بە دەست دێنی.

٢- **ئیفلیجی منداڵان جێ پێی توند**: کە کۆ ئەندامی مەڵبەندی دەمار دەگرێتەوە، ئەمەش بەرێژەیەکی زۆر کەم روو دەدات لە پاش چەند رۆژ لە کۆتایی نیشانەکانی جۆری یەکەم.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یە لە شێوەیە تایەکی بەرز دەردەکەوێ لەگەڵ سەرئێشەیەکی توند لەگەڵ باوشك هاتنو رشانەوە، هاوشان دەبێت لەگەڵ ئازارو رەق بوونی ملو پشتو هەر چوار پەل، پاش چوار رۆژ لە قۆناغی یەکەم ئیفلیجی روودەدات لە کاتی چوونە ناوەوەی هۆکاری نەخۆشی وپەیدابوونی تەنینەوە، لێرەدا زۆر کار هەیە بڕیاری هێرشکردن دەدەن بۆ کۆ ئەندامی مەڵبەندی دەمار لە مانەش دەست تێوەردانی برینکاری لە دەم وەکو هەڵگرتنی ئاڵووەکان یان کێشانی ددان یان لە کاتی کرداری کوتانی ماسوولکە یان مەشقەکانی وەرزشی تووشی ماندووبوونی زۆر هەڵگرتن بێت.

ڕێگاکانی خۆ پاراستن و نەهێشتنی ئەم نەخۆشیە:

ئەو چینەی زۆر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بەم نەخۆشییە ئەو منداڵانەی تەمەن شەش مانگی تا تەمەن پێنج ساڵین کە لە ژینگەیەکی قەرەباڵغ دەژین و تەندروستی نییە. تووشبوون بەم نەخۆشییە چ ئاشکرا بێت یان نا ئاشکرابێت، سووك بێت یان توندو دژوار بێت بەرگریەکی بەهێزی دەدرێتێ بەدرێژایی تەمەنی بەردەوام دەبێت، ئەم کارانەی دەکرێ بۆ پاراستن لەم نەخۆشییە لە ڕێگای خۆپاراستنی کەسەکانی دژی ئەم نەخۆشییە دەکرێ بە کوتانی تایبەت و لە کاتی دیاری کراودا، هەروەها لەڕێگای بڵاوکردنەوەی ئاگاداری تەندروستی لەنێو کەسەکان و کۆمەڵدا. بەڵام کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیەکە بەوە دەکرێ جیاکردنەوەی تووش بوو چ لە ماڵەوە یان لە نەخۆشخانە لەگەڵ پاککردنەوەی بەردەوام و کۆتایی ڕژێنەکانی نەخۆشی و پێویستیەکانی.

خوریکە درۆزنە (خوریکەی ئاوی) Chicken pox

نەخۆشی خوریکە درۆزنە لە نەخۆشیە توندو درمەکانی منداڵیە کە لە هەموو پارچەکانی جیهان بڵاوە، مەزەندە دەکرێ کە زۆرتر لە ٧٥٪ لە دانیشتوانی جیهان تووشی ئەم نەخۆشیە بووینە لە ژیانیاندا. منداڵانی ژێر دە ساڵی تەمەنیان زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بەم نەخۆشیە لە هەراشەکانی بەڵام وەرزەکەی وەرزی زستانە و سەرەتای بەهار.

نەخۆش تاکە کۆگای ئەم نەخۆشی‌یەیە، هەڵگری تەنینەوە نییە، بەڵام سەرچاوەی راستەوخۆی تەنینەوە رژێنەکانی لووت و قورگە کە هۆکاری نەخۆشی تێدایە.

ڕێگاکانی گواستنەوەی تەنینەوە:

١- ڕێگای ڕاستەوخۆ بەلکان.

٢- ڕێگای ناڕاستەوخۆ بە بەکارهێنانی کەرەستەی نەخۆشی‌و پێویستی‌یە پیسبووەکانی بە رژێنەکانی نەخۆش.

٣- لەڕێگای هەوا هەڵگری پروشك کە هۆکاری نەخۆشی تێدایە.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یە:

ئەم نەخۆشی‌یە بەم قۆناغانەی خوارەوە تێدەپەڕێ:

أ- **قۆناغی هێرش کردن**: ئەمەش ئەو قۆناغەیە کە پێش بە دیارکەوتنی پەلە دەردەکەوێ. ماوەکەی زۆر کورتە، پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە لەگەڵ لەبارچوونی تەواوی تەندروستی بۆ ماوەی رۆژێك یان دوو رۆژ، پاشان پەڵەی پێست بەدیاردەکەوێ.

ب- **قۆناغی بەدیارکەوتنی پەڵە**: کە بەزۆری لەناو قەدو سینگ بەدیار دەکەوێ، لە دەست وپێ‌یەکان کەم بە دیار دەکەوێ و هەرگیز لەناو لەپو بن پێ دەرناچێ، پاشان دەبێتە دەنکۆڵە ئینجا سیکلدانۆچکە پاشان دەگۆڕێ بۆ زیپکەی کێماوی، پاشان دادەمرکێ و وشك دەبێ پەڵکەکەی بەردەبێتەوە، هیچ شوێنەوارێك جێ ناهێڵێ چونکە سەرپێستە.

ڕێگای بەرگریو نەهێشتنی ئەم نەخۆشییە:

هەموو تاکەکان ئەگەری تووشبوونیان هەیە بەم نەخۆشی ئەگەر پێشتر تووشی نەهاتبێ، تووشبوون بەم نەخۆشییەو چاك بوونەوەی بەرگری هەمیشەیی دژی ئەم نەخۆشیە وەردەگرێ. لە کاتی تووشبوونی هەر کەسێك بە نەخۆشی خوریکەی درۆزنە لە پازدە ساڵ کەمتر بێت، دەبێ وادانێین کەوا حاڵەتی خوریکەیە بەلام بە شێوەیەکی سووك، لەم حاڵەتە دەبێ تێکەڵ بووەکانی بکوترێن بە کوتانی خوریکە.

ئەگەر تووشبوو قوتابی بوو دەبێ لە قوتابخانە دوور بخرێتەوە بۆ ماوەی حەفتەیەك پاش بەدیار کەوتنی پەڵەی پێست، پێویستە رژێنەکانی لووت و گەروو پاك بکرێتەوە، چارەسەری نەخۆشی بکرێ بۆ قەدەغە کردنی تێکەڵبوونەکانی لایەکی.

سۆرەتا Scarle Fever

سۆرەتا لە نەخۆشییە درمە توندەکان دادەنرێ، کەبەمە جیا دەکرێتەوە بەبوونی مۆڵگەی تەنینەوە بەهۆی خڕە بەکتریای (کۆمەڵەی أ) کە توانای رژێنی ژەهری هەیەو دەبێتە هۆی بەژەهر بوونی خوێن، نەخۆشو هەڵگری هۆکاری نەخۆشی هەردووکیان کۆگای سەرەکی سۆرەتان کە لە ڕێگای رژێنەکانی لووتو گەرووی نەخۆشەکان بڵاودەبێتەوە.

ڕێگاکانی گواستنەوەی تەنینەوە:

١- پێك گەیشتنی ڕاستەوخۆی لەگەڵ نەخۆش.

٢- بەهۆی شیری پیسبوو.

٣-لە ڕێگای هەوا بە پرۆشکی دەرپەڕیو.

تێکەڵیەکانی نەخۆشی:

١- هەوکردنی ڕژێنی مل.

٢- هەوکردنی ناوەوەی کەپوو.

٣- هەوکردنی گوێی ناوەڕاست.

٤- هەوکردنی قورگ.

٥- هەوکردنی توندی ریخۆڵە لای منداڵان.

٦-ئاوسانی سی.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە:

١- بەرز بوونەوەی لە ناکاوی پلەی گەرمی.

٢- ئازار لە قورگ.

٣- هەوکردنی ئالووەکان.

٤- هەوکردنی لیمفە ڕژێنی مل.

٥-زیاد بوونی خڕۆکە سپی یەکانی خوێن.

٦-سۆربوونەوە زمان.

٧-بە دیارکەوتنی پەڵەی پێست لە مل پاشان لە بەشی سەرەوەی لەش پاشان بۆ هەموو جەستە بڵاودەبێتەوە.

ڕێگاکانی بەرگری ئەم نەخۆشیو نەهێشتنی:

شتێکی سروشتییە کە منداڵ لە شەش مانگەی یەکەمی تەمەنی بەرگری خۆی هەیە ئەگەر منداڵەکە تووشی تەنینەوە هات و چاك بۆوە ئەوا بەرگری درێژ خایەن وەردەگرێ.

بەرگری ئەم نەخۆشییە دەکرێ لەرێگای کۆنترۆڵکردنی خوڵ لە ژینگەو هەوکۆری تەواوی ئەو شوێنەی کاری لێدەکەن لەگەڵ پاك کردنەوەی شیر، سەرەڕای رۆشنبیرکردنی هاووڵاتیان لە رووی تەندروستییەوە بۆ قەدەغەکردنی روودانی هەوکردن بە هۆی خڕە میکرۆبەکان.

بەڵام ئەو کارانە دەکرێ بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی لە رێگای جیاکردنەوەی نەخۆشی تا چاك دەبێتەوە لەگەڵ پاككردنەوەی بەردەوامی رژێنەکانی نەخۆشیو کەرەستەکانی.

خوریکە Small Pox

نەخۆشی خوریکە بە نەخۆشییە درمو ترسناکەکان دادەنرێ، بەڵکو توندترین نەخۆشی درمە، لە ئەنجامی پرۆگرامی لەناوبردن کە بە شێوەیەکی بەردەوام لە جیهان ئەنجام درا کە توانرا کۆنترۆڵی ئەم نەخۆشییە بکرێ لە جیهان، بەپێی راپۆرتی رێکخراوی تەندروستی جیهانی دووپاتی نەمانی ئەم نەخۆشیە دەکات لە هەموو وڵاتانی جیهان.
هۆکاری ئەم نەخۆشییە ڤایرۆسی خوریکەیە کە بەرگری توندی هەیە لە ژینگەی دەرەوە، دەکرێ لە دەرەوەی جەستە بژی لە شەقارەکان.

نەخۆش تاکە کۆگای ئەم نەخۆشییە، هەڵگری ئەم نەخۆشییەنییە، هەروەك ئەم نەخۆشییە لە نێو ئاژەڵان بڵاونابێتەوە.

ڕێگای گواستنەوەی ئەم نەخۆشییە:

١- ڕێگای ڕاستەوخۆ: وەکو لە ئەنجامی پروشك وپێکەوەلکانی ڕاستەوخۆ ڕوو دەدات.

٢- ڕێگای ناڕاستەوخۆ: هەروەك لە هەڵمژینی ئەو هەوایەی هۆکاری نەخۆشی تێدایە و لە شەقارەکانو ئەو ڕژێنانەی هۆکاری نەخۆشی تێدایە، هەروەها لەڕێگای جلوبەرگی منداڵو کەرەستەکانی.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە:

نەخۆش بەم سێ قۆناغانەی خوارەوە تێدەپەڕێ:

أ- **قۆناغی یەکەم:** کە سێ ڕۆژ دەخایەنێ، یەکەم نیشانەی بەرزبوونەوەی لەناکاوو توندی گەرمی (٤٠پلەی سەدی) لەگەڵ سەر ئێشەو ئازاری توندی لەش، هەندێ جار دەرشێتەوە.

ب- **قۆناغی دووەم:** لە سەرەتادا لە شێوەی پەڵەی سوری گچکەیە، لە دەمو چاو پەڵەکان زۆر دەبێ، لەگەڵ دەرچوونی پەڵەکان پلەی گەرمی جەستە دادەبەزێ وباری تەندروستی نەخۆش چاك دەبێتەوە، زیپکە سوورەکان دەگۆڕێن بۆ شێوەی توورەکەی بچووك یەکەم جار شلەیەکی ڕۆنی تێدایە پاشان دەگۆڕێ بۆ زیپکەی کیمیایی، کاتێ ناوەڕۆکەکەی پیس دەبێ جارێکی تر پلەی گەرمی

بەرز دەبێتەوە، باری تەندروستی نەخۆش بـە ئەندازەیـەکی گـەورە خراپ دەبێو ژیانی تووشی مەترسی دەبێ.

جـ- **قۆناغی سێیەم:** ئەمـەش مـاوەی بەدیارکـەوتنی قەتماغەیـە، کـە بەزۆری لە رۆژی دەیەمی بە دیارکەوتنی نەخۆشی دەست پێ دەکات، زیپکەکان وشك دەبـنو قەتماغـە دەگـرن کـە رەنگـی رەشـەکی تـێرە پاشان هەڵدەوەرێ، شوێنەوار لە پێست جێ دێلی.

کاریگەریە لاوەکیەکانی ئەم نەخۆشیە:

١- لەدەست دانی چاو.

٢- هەوکردنی سییەکان.

٣- هەوکردنی توندی گوێ.

٤- هەوکردنی پەردەکانی دڵ.

رێگاکانی بەرگریو نەهێشتنی ئەم نەخۆشیە:

بەرگری ئەم نەخۆشیە دەکرێ بـەهۆی کوتـانی هاووڵاتیـان هـەر لـە مانگی یەکەمی لە دایـك بـوون هـەروەها کوتـانی ئەوانـەی دێـنو دەچنـە ناوچەکانی میکرۆباوی بەم نەخۆشیە.

بـەڵام نەهێشـتنی ئـەم نەخۆشـیە، راگـەیاندنی بـە زۆری لایەنـــە تەندروستیەکانی خۆجێیەتیو جیهانی، جیاکردنـەوەی نەخۆشـەکان لـە نەخۆشـخانە تـا، پاککردنـەوەی بـەردەوامی رژێنـــەکانی نەخۆشـــی کـە هۆکاری نەخۆشی تێدایە، لەگەڵ سووتاندنی ئەو شتانەی بۆ تیمـارکردن بەکاردێ، لە حاڵــەتی مردنـی نەخۆشـەکە دەبـێ پاککردنـەوەی تـەواوی ژوورەکەی بکرێ لەگەڵ هەموو پێویستیەکانی پێخەفی.

دەردەكۆپان Tetanus

نەخۆشیەكی توندە بە هۆی چیلكەكانی گزار تووش دەبێ كە بێ هەوا لە ناوچەی برین گەشە دەكاو ژەهری دەڕژێنێ، ئەمە لەو نەخۆشیانەیە كە دەتوانرێ بە هۆی كوتان خۆی لێ بپارێزی. نەخۆشیەكە بەمە دەناسرێ كە گرژبوونەوەی بە ئازاری ماسوولكەی هەیە بە تایبەتی لە ناوچەی مل. گزاری مندالی ساوا كە تووشی مندالان دێ لە رۆژەكانی یەكەمی ژیانی بە هۆی برینی ناوكە پەت بەبێ پاككردنەوەو تەندروستی، یان بە هۆی پێچانی برین بە مادەی پیسبوو بە میكرۆب، وەكو لە سەردانانی مشكی یان قوڕ یان ریخی ئاژەڵ، ئەم جۆرە كارانە لە وڵاتانی جیهانی سێیەم زۆر باون.

مەزەندە دەكرێ كەوا زیاتر لە هەشت سەد هەزار مندالی ساوا ساڵانە دەمرن لە رۆژەكانی سەرەتاییان بە هۆی گزازەوە، گزازی لە دایك بوون دەبێتە هۆی لەناوبردنی هەر مندالێك كە تووش دەبێ، ماوەی دایەنگا لە نێوان چوار رۆژ هەتا بیستویەك رۆژ دەخایەنێ كە پشت بە توندیو شوێنی برینەكە دەبەستێ، تێكڕاشی دە رۆژە، زۆربەی حاڵەتەكان لە چواردە رۆژی بەدیار دەكەوێ.

نیشانەكانی ئەم نەخۆشیە :

گزاز نەخۆشیەكی درم نییە، لە كەسێك ناگوازرێتەوە بۆ كەسێكیتر، بەڵكو لە رێگای چوونی میكرۆب بۆ ناو برینێك لە برینەكانی بە چیلكەكانی گزاز پەیدا دەبێت، یەكەم نیشانەكانی نەخۆشی گزاز لە

منداڵی ساوا نەبوونی توانای شیر وەرگرتن لە گەڵ بەدیارکەوتنی نیشانەکانی وێك هاتنی ماسوولکەکانی دەمو چاو بە هۆی گرژ بوونەوەی ماسوولکەیی کە لە زارو لێوەکان روودەدات، پاشان هەموو لەشی وشك هەڵدەگەڕێو ماسوولکەکان گرژدەبنەوە و موچڕك دەیگرێ.

ئەو کارانەی دەکرێ بۆ بەرگریو نەهێشتنی ئەم نەخۆشییە، بەرگری ئەم نەخۆشییە دەکرێ لە رێگای:

١- رۆشنبیر کردنی تەندروستی دەربارەی گرینگی کوتانی ئوکسیدی گزاز کە دەدرێتە ئافرەتانی دووگیان، چونکە ئەو منداڵانەی لە ئافرەتانی کوتراو بە کوتانی گزاز لە دایك دەبن ئەوا بەرگری نزیکەی دوازدە حەفتەیان هەیە پاش لە دایك بوون، هەروەك کوتانی گزاز دەدرێتە منداڵ لەگەڵ کوتانەکانی خەناقو کۆخەڕەشە بەسێ جەمی یەك لە دوای یەك، ماوەی نێوان هەر جارو جارێکیتر یەك مانگی تەواوە.

٢- خاوێنکردنی برینەکانو بایەخدان بە دەست تێوەردانی برینەکانیتر.

٣- بەکارهێنانی کەرەستەی پاگژکراو لە کاتی کرداری لە دایك بوون.

٤- بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی و تەندروستی ژینگە.

بەڵام کاری پێویست بۆ زاڵبوون بەسەر نەخۆشی لە ئەنجامی راگەیاندنی بە زۆری دەکرێ بۆ لایەنەکانی تەندروستیو پشکنینی تێکەڵبووانو پێوە لکاوان و زانینی سەرچاوەی تەنینەوە.

سیل (سییەگریٚ) Tuberculosis

یەك لە نەخۆشییە درمەكانە كە رێكخراوی تەندروستی جیهانی هەوڵ دەدا بۆ پاراستنی منداڵان بۆ ئەوەی تووشی ئەم نەخۆشییە نەبن، لە ئەنجامی ئەو پرۆگرامە بەر فراوانەی كە زۆربەی وڵاتانی جیهان پەیرەوی دەكەن. نەخۆشی سیل زیاد دەكا بەپێچەوانە لەگەڵ پلەی قەرەباڵغیو خراپی باری تەندروستیو ژینگەو دابەزینی ئاستی گوزەرانی تاكەكانی كۆمەڵ.

هەموو شێوەكانی نەخۆشی یەكەم جار لە شێوەی سیلی سییەكان دەست پێ دەكات، بەڵام سیل كار دەكاتە سەر ئەندامەكانی تری جەستە نەك هەر سیٚ كەلینجە پەردەكانیش دەگرێتەوە كە دەماغ و دركە مۆخ دەپۆشیٚ هەروەها ئێسكەكانو جومگەو گورچیلەش.

رێگاكانی گواستنەوەی ئەم نەخۆشییە :

چیلكەكانی كۆخ كە لە مرۆڤو ئاژەڵ دا هەیە دەبنە هۆی ئەم نەخۆشییە تووشبوون بەم نەخۆشییە لە رێگای تووشبوونی بە چیلكەكانی ناو پرۆشك یان بەلغەمی ئەو كەسەی تووش بووە، هەروەها ئەم نەخۆشییە بەشێوەیەكی ناڕاستەوخۆ دەگوازرێتەوە بە بەكارهێنانیكەلوپەلی نەخۆش كە پیسبووە بە هۆكاری نەخۆشی، لەتوانا دایە كە ئەوكەسەی نەخۆشی سیلی سی هەیە بە درێژایی تەمەنی سەرچاوەی تەنینەوە بێت ئەگەر چارەسەرێكی راستو گونجاو نەكات.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە :

نیشانە سەرەتاییەکانی سیل بەدیار دەکەون پاش تووش بوون بە چوار حەفتە تا دوازدە حەفتە، تایەکی سووك و کۆخەی لیٚ بە دیاردەکەویٚ، لەگەڵ بوونی خویٚن لە تفی نەخۆشی لەگەڵ ئازاری سینگو رەنگ هەڵبزرکان و لەبارچوونی تەواوی تەندروستی. لەبەر ئەوەی نیشانەکانی سیلی سی زۆر دەگمەن دەست نیشان دەکریٚ لەلای منداڵانی ساوا، بۆیە زۆر جار ئەم نەخۆشیەو دەگۆڕیٚ بۆ چەشنیٚك لە چەشنەکانی هەوکردنی پەردەکانی دەماغ و زۆر جۆری تر لە چەشنەکانی سیلی سییەکان.

کاری پیٚویست بۆ بەرگری ئەم نەخۆشی‌یەو نەهیٚشتنی:

لەتوانادایە خۆ دوورکەوتنە لە روودانی ئەم نەخۆشی‌یە لە کۆمەڵگاکان لەریٚگای:

أ- رۆشنبیری تەندروستی دەربارەی ریٚگاکای گواستنەوەی تەنینەوە.

ب- دەستە بەرکردنی ئامیٚری دۆزینەوەی ئەم نەخۆشی‌یە وەکو ویٚنەگرتنی تیشك وپشکنینی تاقیگەیی.

جـ- خۆپاراستن بە کۆتانی ئەم نەخۆشی‌یە B C G.

د- نەهیٚشتنی سیلی مانگاو گامیشو پاگژکردنەوەی شیرەکە.

هـ- بایەخدان بە تەندروستی ژینگەو دەستە بەرکردنی نیشتەجیٚی تەندروستی گونجاو.

بەڵام ئەو کارانەی ئەنجام دەدریٚ بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیەکە لە ئەنجامی جیاکردنەوەی نەخۆشو قەدەغەکردنی تیٚکەڵبوونی ناپیٚویست لە گەڵی‌دا تا نەمانی چیلکەکان لە بەلغەمی لەگەڵ پاککردنەوەی کەلوپەلو کەرەستەی نەخۆش.

بەشی نۆیەم

نەخۆشیەکانی بەدخۆراکی

نەخۆشیەکانی بەد خۆراکی منداڵان

لەو گیروگرفتە گرینگانەی کە وڵاتە دواکەوتووەکان پێوە دەناڵێنن نەخۆشیەکانی بەد خۆراکی‌یە کە بە تایبەتی لە ناو منداڵاندا بڵاوەو، دەبێتە هۆی کوشتنی منداڵێك لەسێ منداڵ لە تەمەنی کەمتر لە پێنج ساڵدا.

مەبەستیش لە بەد خۆراکی لەبارچوونی باری خۆراکی تاکە، کە لە شێوەی چەند نیشانەیەکی جۆراوجۆر دەردەکەوێ، بەشێوەیەکی گشتی بەد خۆراکی دەربڕینێکی فراوانە هەموو ئەو بارە نەخۆشیانە دەگرێتەوە کە لە ئەنجامی کەمی یان زۆری توخمە خۆراکێك یان زۆرتر پەیدا دەبێ، یان لە ئەنجامی نەبوونی هاوسەنگی توخمە خۆراکەکان لە خواردەمەنی تاکدا.

زۆربەی تۆژینەوەو راپۆرتەکان دووپاتیان کردۆتەوە کە بەشێوەیەکی گشتی پشتمان بەستووە بە خۆراکی دانەوێڵەو سەوزە، پرۆتینی گیانەوەری کەم تێدایە کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشیە جۆراو جۆرەکانی کەم خۆراکی کە بە یەکسانی بڵاوە لە نێوان منداڵان و شیرخۆرندا ، هەروەها تووشبوونیان بە نەخۆشی ئێسکە نەرمە کە بە هۆی کەمی ڤیتامین (D) دروست دەبێت، هەروەها کەم خوێنی و هەڵئاوسانی رژێنی دەرەقی کە لە ئەنجامی کەمی یۆد (I) جگە لە چەندین نەخۆشی جۆراوجۆری‌تر بەپێی ئەو سەرژمێریانەی کە

ڕێکخراوی خواردەمەنیو کشتوکاڵی نێو دەوڵەتی (Fao)ئامـاژەی پـێ کردووە.

ڕێژەی ٥٠٪ منداڵان لە وڵاتە دواکەوتووەکان بە نەخۆشیەکانی بەد خۆراکی دەناڵێنن بە تایبەتی کەمی پرۆتینو گەرمۆکەکان، لەم سـاڵانەی دواییدا برسی خۆراکی لە جیهاندا زیادی کرد کە کۆتایی بە ژیانی ڕێژەیەکی زۆر لە منداڵاندا لـە چەند تەمەنی جیاوازدا هێنا، وەك ئەو برسێتییەی کە لە وڵاتەکانی ئەفریقیا ڕوویدا یان ئەو برسێتییەی کە لـە سوودان ڕوویدا بە هۆی وشکە ساڵی: زۆر حاڵەتی نەخۆشی هەیە لە بەد خۆراکییەوە پەیدا دەبێ لە ئەنجامی دابەزینی ئاستی ئـابووریو ئاستی فـێرکردن، کـە دەبێتـە هـۆی بڵاوبوونـەوەی نەخۆشـیەکانی کۆئـەندامی هەناسەو کۆئەندامی هەرس، وەکو نەخۆشـی سیلی سییەکانو حاڵـەتی سکچوونی بەهێز کە دەبێتە هۆی مردنی ژمارەیـەکی زۆر لـە منـداڵان بـە هـۆی لـە دەسـتدانی بڕێکـی زۆری شـلەی جەسـتە، هـەروەها ڕوودانـی نەخۆشـیەکانی تـر، وەك شـەوکوێری کـە بـەهۆی کـەمی ڤیتـامین (A) دروسـت دەبێـت، ئەمـەو جگـە لـە پلـە جۆراوجۆرەکـانی کـەم خوێنـی، ئەویش بە هۆی کەمی ئاسن دەبێت، کەمی یـۆدی ڕابـین کـراو لـە منـداڵ دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی کەم ئەقلی لە پاش نیوەی یەکەمی تەمەنی منداڵ. هەروەك ڕێژەیەکی زۆری منـداڵان هەیـە تووشـی لاوازیو کەم کێشی بووینە لە ئەنجامی کەمی خواردەمەنی سوود بەخش.

هۆیەکانی بەد خۆراکی:

باری تەندروستی و خۆراکی لە تاکێك دا دەوەستێتە سەر دەست کەوتنی تەواوی خۆراکی پێویست یان بوونی هەموو توخمە پێویستیەکان لە خۆراکدا، کە بە چەند کاریگەرێك کاری تێدەکرێت، لەوانە ئاستی ئابووری کۆمەڵایەتیو داهاتی کشتوکاڵ و دابەش کردنی بەروبوومی خۆراکی بە یەکسانیو، رۆڵی نەزانینو دابەزینی ئاستی رۆشنبیریش هۆیەکە لە هۆیەکانی بەد خۆراکی، هەروەك دەبینین دابونەریتو بروای هەڵەو پروپووچ تا رادەیەك کار لە جۆری ئەو خوا رەمەنیە دەکات کە منداڵ دەیخوات چ لەباری تەندروستی یان لە نەخۆشیدا. دەتوانین کورتەی گرینگترین ئەو کارانەی کەرۆڵی گرینگ دەبینین لەم بوارەدا بەمانەی خوارەوە بخەینە روو:

١- کاریگەری کۆمەڵایەتیو ئابووری وەکو دابەزینی ئاستی گوزەرانو قەرەبالغی هەروەها لە کاتەکانی جەنگدا.

٢- نەزانینی خۆراکیو دواکەوتنی دابونەریتی هەڵەی خۆراکی.

٣- تووشبوونی منداڵان بەنەخۆشیەکانی مشەخۆریو ئەو برە خۆراکەی وەری دەگرێ.

نەخۆشیەکانی بەد خۆراکی لە قۆناغی منداڵی چەند ئەنجامو پاشماوەی خراپو بەردەوامی لێ دەکەوێتەوە لە هەموو قۆناغەکانی تەمەن، تەنها نابێتە مردنو کەم بوونەوەی بەرگری جەستە، بەڵکو دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەو لەناوچوونی هەمیشەیی خانەکانی دەماغ، بۆیە پێویستی بە لێکۆڵینەوەو کاری پێویست هەیە بۆ خۆپاراستن.

گرینگترین نەخۆشیەکانی بەد خۆراکی:

نەخۆشیەکانی بەد خۆراکی لە قۆناغی منداڵیدا ئەنجامو پاشماوەی بەردەوامی خراپیان لێ دەکەوێتەوە لە هەموو قۆناغەکانی تەمەن، ئەو لێکۆڵینەوانەی دەکرێن لە شوێنە جیاوازەکانی جیهاندا ئەوەیان سەلماندووە کە گرینگترین نەخۆشیەکانی بەد خۆراکی لە منداڵیدا لە ئەنجامی نەبوونی هاوسەنگی پرۆتینو گەرمۆکەکان دەبێت لە لەش (Protein−Caloriemaluntritrition) و

ئەم حاڵەتە لە شێوەی جیاواز دەردەکەوێ، توندیەکەی پەیژەیی دەبێت بەپێی ئەو پرۆتینو گەرمۆکەی لەناو خۆراکی منداڵدا هەیە.

١- **نەخۆشی کواشیۆرکۆر** (Kwashiorkor)

تووشی منداڵانی شیرخۆر دەبێ، ئەوانەی لە ژێر تەمەنی چوار ساڵی دانەو لە کاتی لە شیرکردنەوەیان، خواردنیان دەدرێتێ بە زۆری کاربۆهیدراتەو پرۆتینی پێویستی کەم تێدایە کە پێویستە بۆ گەشەی منداڵ.

وشەی کواشیۆر کۆر بەو بارە نەخۆشیە دەگوترێت کە لە ئەنجامی کەمی پرۆتین لە ناوخۆراکی ساوا پەیدا دەبێ، وشەکە ئەفریقیە بە واتای « ئەو نەخۆشیە کە لە ئەنجامی لە شیر کردنەوەی لەناکاوی منداڵ پەیدا دەبێ بەر لەدایك بوونی منداڵێکی تازە» کە بەڵگەی روودانی ئەو نەخۆشیە دوای لەشیرکردنەوەو گۆڕینی شیری دایك بە خۆراکی نوێ لە خواردەمەنی کاربۆهێدرات وەکو برنج، بە دەربڕینێکی

وردتـــر: نەخۆشـی کواشـیۆرکۆر بـەهۆی نـــەبوونی هاوســـەنگی توخمــە خۆراکیەکان دەبێت لە خواردەمەنیەکانی منداڵ سەر هەڵبدات، بەڵام بە زۆری لەناو ئـەو منداڵانـەی تەمـەنیان لـە نێوان (١-٣) ساڵیدایە لەبەر پێویستی زۆریان بۆ پرۆتین بۆ مسۆگەر کردنی گەشەی سروشتی.

جگە لەمانەش منـداڵ تووشـی ئـەم نەخۆشـیە دەبێت لـە ئـەنجامی تووش بوونی بە مشەخۆرەکان وەك کرمی ئەنگلستوما یان لـە ئـەنجامی تووشـی بوونـی بـە نەخۆشـیە درمـــەکان وەك سـۆریکەو کۆخەڕەشـە، لەبەرئەوەی ئەم نەخۆشیانە وا لە لەش دەکەن کـە سـوود لـەو پرۆتینـە وەرنەگرێت ئەگەر چـی لـەناو خۆراکـی منداڵیشـدا هەیـە، بەمـەش لـەش دووچاری کەمی پرۆتین دەبێت ونیشانەکانی ئـەم نەخۆشـیەی لێ بـەدیار دەکەوێ.

نیشانەکانی تووشبوون بە نەخۆشی کواشیۆرکۆر:

١- پەنمانی خۆراکی (Odema):

لە شێوەی پڕبوونی قاچ ومەچـەك‌و هـەموو بەشـەکانی تـری جەسـتە بەدیار دەکەوێ، ئەمەش ل ئەنجامی گەمارۆی ئاو دەبێ لە نێو شانەکان، ڕوودانی ئەمەش لە ئەنجامی کەمی پرۆتین لە خـۆراك دەبـێ کـە دەبێتـە هۆی کەم بوونی ڕێژەی ئەلبومینی خوێن.

٢- دواکەوتنی گەشە:

یەکێکە لە جیاکەرەوە بنچینەییەکانی ئەم نەخۆشیە، هەر چەندە لە سەرەتای دەست پێکردنی ناتوانین بەئاسانی تێبینی بکەین کە دەبێتـە

هۆی ئاوسانی لەش، بەڵام پاش چارەسەرکردنی منداڵەکە بە خۆراکی تێرپرۆتین ونەمانی پەنمانەکە، نیشانەکانی دواکەوتنی گەشەی لێ دیاردەکەون، دەتوانین پلەی دواکەوتنی گەشەی بپیوین بەلادانی کێشی لەتێکڕای سروشتی کێشی منداڵەکە دوای نەمامی پەنمانەکەو بەراورد کردنی کێشی لەگەڵ تێکڕای کێشی سروشتی بە گوێرەی تەمەنی.

٣- نەمانی ئارەزووی خواردن و خەمۆکی وسستیو نەبوونی توانای جوولانەوەی بە ئاسانی.

٤- ئاوسانو لاوازبوونی شانەکانو ماسولکەکانو پووکانەوەی ئەوچینە چەوریەی لەژێر پێستدایە، ئەمەش بەئاشکرا لە بەشی سەرەوەی باسکدا بەدەردەکەوێت، هەروەها لەمل بە جۆرێک منداڵ ناتوانی بەئاسانی سەری بەرز بکاتەوە، جگە لەمانەش چەند نیشانەیەکی تر هەیە کە بە بنچینە دانانرێن بۆ دیاری کردنی نەخۆشیەکە وەك: کەم خوێنی وسکچوونو رەنگی پێستی دەگۆڕێو هەندێ جاریش نیشانەکانێ هەڵئاوسانی جگەرو بریندار بوونی پێست دەردەکەوێت.

بەڵام گرینگترین ئەو هۆیانەی یارمەتی تووشبوون بەم نەخۆشیە دەدەن ئەمانەن:

أ- بوونی مشەخۆرەکان لەناو کۆئەندامی هەرس کەڕاستەوخۆ دەچێتە ناوی لە رێگای خۆراکی منداڵەوەو لە ریخۆڵە دەمژێت.

ب- سکچوونی نەخۆش.

جـ- نەزانینی دایك.

د- نەتوانێ پرۆتینی گیانەوەر بەدەست بێنی وەك گۆشتو ماسی بەتایبەتی لەناو چینە هەژارەکان.

هـ- دابونەریتی باوی نێو خەڵکی گوندەکان کە منداڵەکان لە زۆر خواردەمەنی دەوڵەمەند بەپرۆتین بێ بەش دەکەن.

ز- لەشیکردنەوەی لە ناکاوی منداڵەکەو نەخواردنی ئەو خۆراکەی دەیدرێتێ. چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەپێدانی خۆراکی هاوسەنگ دەکرێ کە رێژەی بەرزی پرۆتین جۆری باشی تێدابێ کە بنچینەکەی گیانەوەرییە، شیر باشترین خۆراکە لەم حاڵەتەدا، کە تەندروستی منداڵەکە بەخێراییەکی زۆر پێش دەکەوێ لەکاتی پێشکەش کردنی چاودێری پزیشکی بە پەلە، بەڵام لەو حاڵەتانەی چارەسەری تێدا نەکرێ بەپێ پێویست ئەوا لە ماوەی چەند حەفتەیەکدا ژیانی لە دەست دەدات.

هەندێ لە خاسیەتەکانی نەخۆشی کواشیۆرکۆر:

رەوشت گشتییەکان:

بڵاوبوونەوە : سنووردارە

تەمەن : ساڵی دووەمو سێیەم

گونجان : لاوازە

وەڵام دانەوەی بۆ چارەسەری:

وەڵام دانەوەی راستەوخۆ: باشە (لەگەڵ هەندێ حاڵەتی مردنی لەناکاو)

وەڵام دانەوەی بۆ ماوەی دووردرێژ:

١- ژیری : نییە.

٢- جەستەیی : بەسووکی

٣- پووکانەوەی جگەر : نییە

نیشانە سەرجێیەکان:

ئاوبەربوون : هەیە

نەخۆشیەکانی پێست : گشتییە

گۆڕانی قژ : گشتییە

نەخۆشی جەرگ : گشتییە

لە دەست دانی چەوری : مام ناوەندییە

لەدەست دانی ماسوولکەکان : مام ناوەندییە

کەم خوێنی (توندو گشتی) : مام ناوەندییە

کەمی ڤیتامینەکان : گشتییە

پشکنینی تاقیگەیی:

١- پشکنینی گشتی:

ئاوی گشتی جەستە : بەرزە

ئاوی زیادەی نێوان خانەکان: زۆرە

پۆتاسیۆم : کەمە

خەراپ مژین : زۆرە

نیشتنی چەوری لەجەرگ : گەورەیە

ئەرکەکانی گورچیلە : گەورەیە

بەرگەگرتنی کلوکۆز : لاوازە

وەلام دانەوەی ئەدرینالین : لاوازە

٢-زەرداوی خوێن:

ئەلیومین : زۆر کەمە

ئەنزیمەکا : کەمە

مس ، توتیا ، سۆدیۆم : کەمە

ترشە ئەمینیە نابنجیەکان : زۆرە

ترشە ئەمینییە بنچینەییەکان

کۆلیستول : کەمە

ئەنسولین : کەمە

هۆرمۆنی گەشە: زۆرە

کلوکۆز : زۆر کەمە

٣-جەرگ:

ئەنزیمەکانی بوریا : کەمە

ئەنزیمە دژە ترشە ئەمینیییەکان : کەمە

٤- میز:

یوریا : کەمترە لە ٥٪

ڕێگەکانی خۆپاراستن لەم نەخۆشییە:

١- خۆراك پێدانی شیر خۆر بەڕێگەیەکی دروست لەگەڵ جەخت کردن لەسەر شیر پێدانی سروشتی و هاندانیان بۆ خۆراك پێدانی زیادە لە وەختی زوو پێش مانگی شەشەمی تەمەنی.

٢- کاری پیویست بکرێ بۆ پاراستنی منداڵەکە لە نەخۆشیە درمەکان ئەمەش لەڕێگەی کوتان ورێنمایی دایکان دەربارەی گرینگی بەرگری سگچوون‌و خۆراك پێدانی شیرە خۆرەکە دەبێت.

٣- ڕێنمایی دایکان بکرێ بۆ دانای ماوەیەکی گونجاو لە نێوان دووگیان بوونێك و ئەویتر، بۆ ئەوەی بتوانێ ماوەیەکی تەواو شیری خۆی پێبدات و لەسەر خۆ لە شیری بکاتەوە بە شێوەیەکی پەیژەیی، لە حاڵەتێك ئەگەر دایکەکە دووگیان بوو ڕێگا ناگرێ لە شیرپێدانی مەمکی خۆی لە سێ مانگی یەکەمی سگەکەی، بە مەرجێ دەبێ خۆراکی دەوڵەمەند بە پرۆتینات بخوات.

٤- زوو دیاری کردنی نەخۆشییەکە لە قۆناغەکانی یەکەمیدا و چارەسەر کردنی بۆ پاراستنی تووشبوو لە تێکچوونی باری تەندروستی.

٢- نەخۆشی لەڕیَ (ماراسمۆس) Marasmus

ئەم نەخۆشییە لە ئەنجامی کەمی پرۆتینی گیانەوەری لەناو خۆراکی منداڵ ڕوودەدات سەرەڕای کەمی گەرمۆکەکان. بەزۆری تووشی منداڵان دەبێت لە تەمەنی یەك ساڵیدا، ئەوانەی خۆراکێك دەخۆن بڕێکی تەواوی پرۆتینو گەرمۆکەکان تێدانییە، ئەم نەخۆشیە ڕوودەدات دوای تووش بوون بە یەکێك لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، بەتایبەتی دووبارە بوونەوەی هەوکردنی ریخۆلە، ئەمەش پۆلێن دەکریَ بۆ پلەکان بە گوێرەی کەمی کێشی جەستەی. نەخۆشی لەڕی تووشی هەموو جۆرە تەمەنێکی منداڵی دەبێت لە کاتەکانی شەڕوقاتو قڕی وبرسێتی، بەڵام بە زۆری تووشی منداڵان دەبیَ لەتەمەنی یەك ساڵیو دوو ساڵیدا کە تەنها شیری دایکی وەردەگریَ، کە ئەمەش گونجاونییە لەگەڵ تەمەنی لە ڕووی جۆرو بڕی، سەرەڕای دووبارە تووشی بوونی منداڵ بە نەخۆشییە درمەکان.

کۆسپو بیَ هێزی گەشەو لەدەست دانو بەفیڕۆدانی شانە چەوریەکانو ماسوولکەکانی ژێر پێست ئەمانەش لە خاسیەتەکانی حالاتی لەڕییە، ئەمەش کار دەکاتە سەرکێشی زۆرتر لەوەی کار بکاتە سەر پێوانەکانی تر وەك درێژیو چێوەی سەر چێوەی سینگ.



چەشنەکانی گەشەی تووشبوو بە لەڕی

نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە :

١- گەشەنەکردنی منداڵ بە شێوەیەکی سروشتی، یان دابەزینی کێش و لادانی لە تێکڕای گەشەی سروشتی.

٢- لەڕی و پووکانەوەی ماسوولکەکانی لەش و نەبوونی چینی چەوری ژێر پێست.

٣- سکچوونی بەردەوام.

٤- گۆڕانێکی ئاشکرا لە قژ لەگەڵ بەدیارکەوتنی نیشانەکانی تر وەک نیشانەی نەخۆشی کەم خوێنی و هەندێ نەخۆشیەکانی کەم خۆراکی.

٥- وشکبوونی پێست بەدیارنەکەوتنی پەنمان وەک لە نەخۆشی کواشیۆرکۆر.

٦- منداڵەکە ئارام و کەم جوولە دەبێت.

ڕێگەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی لەڕی:

١- چاکسازی کردنی سەرچاوەکانی خۆراك بەشێوەیەکی گشتی، ئەمەش لە ڕێگەی چاککردنی کشتوکاڵو هاندانی پیشەسازیەکانی خۆراك.

٢- بەرزکردنەوەی ئاستی ئابووریو کۆمەڵایەتی لە شاردا.

٣- خۆ دوورخستنەوە لە ڕوودانی سکچوون لەگەڵ هاندانی شیرپێدانی سروشتی.

٤- ڕێنماییو ڕۆشنبیری تەندروستی بۆ دایکان بەشێوەیەکی تایبەتیو بۆ تاکەکانی کۆمەڵ بەشێوەیەکی گشتی.

خاسیەتەکانی نەخۆشی لەڕی:

ڕەوشتە گشتییەکان:

بڵاوبوونەوەی : گشتییە

تەمەن : منداڵی زوو

خۆگونجان : باشە

وەڵام دانەوەی بۆ چارەسەری:

وەڵام دانەوەی ڕاستەوخۆ : بێهێزە

وەڵام دانەوەی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ : مام ناوەندییە

شوێنەواری لاوەکی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ:

١- ژیری : توندە

٢- جەستەیی : توندە

٣-تێکدانی جەرگ : نییە

نیشانەکانی سەرجێی (سیسەم):

پەنمان : نییە

نەخۆشیەکانی پێست : دەگمەنە

گۆڕانکاری لە قژ : گشتییە

نەخۆشی جەرگ : گشتییە

گۆڕانکاری ژیری : نەزانراوە

لە دەست دانی چەوری : توندە

لەدەست دانی ماسوولکە : توندە

کەم خوێنی : مام ناوەندییە

کەمی ڤیتامین : گشتینییە

پشکنینی تاقیگەیی:

پشکنینی گشتی :

ئاوی گشتی لەش : بەرزە

ئاوی زیادەی نێوان خانەکان : کەمێك زۆرە

پۆتاسیۆم : هەندێك کەمە

خراپی مژین : کەمە

نیشتنی چەوری جەرگ : کەمە

ئەرکەکانی گورچیلە : بێ هێزە

بەرگە گرتنی کلوکوز : سروشتییە

وەلام دانەوەی ئەدرینالین : زۆرکراوە

٢- زەرداوی خوێن:

ئەلبومین : کەمێك نزمە

ئەنزیمەکان : سروشتییە

مس ، تۆتیا ، سودیوم : سروشتییە

ترشی ئەمینی نابنچینەیی : سروشتییە

ترشی ئەمینی بنچینەیی:

ئەنسولین : نزمە

کۆلستروڵ : سروشتییە

هۆرمۆنی گەشە : نزمە

کلوکۆز : نزمە

٣- جەرگ:

ئەنزیمەکانی یوریا : نزمە

٤- میز:

یوریا : زیاترە لە ٦٥٪

٢- كەم خوێنی: Anemia

کەم خوێنی خۆی لە خۆیدا نەخۆشی نی‌یە بەڵکو نیشانەیەکی شلەژان یان تێکچوونی لەشە، کەم خوێنی بەمە جیا دەکرێتەوە کەبڕی هیموگلۆبینی خوێن کەمترە لە ئاستی سروشتی خۆی، هۆی ئەمەش لەوانەیە دابەزینی ژمارەی خڕۆکە سۆرەکانی خوێنە، لێرەدا زۆر جۆری کەم خوێنی هەیە دەتوانین پۆلینیان بکەین بەپێی هۆکاری نەخۆشی یان خۆراکی بەم شێوەیەی خوارەوە:

أ- کەم خوێنی لە ئەنجامی لەدەستدانی خوێن

١- لە دەست دانی خوێنی درێژەخایەن.

٢- لە دەست دانی توندی خوێن پاش خوێن بەربوون.

ب - کەم خوێنی لە ئەنجامی تێکشکانی خڕۆکە سۆرەکانەوە دەبێت.

١- **شیبوونەوەی توندی خوێن**: Acute hemolysis

أ-شیبوونەوەی خوێن بە هۆی دژە تەنەکان Immunbodies

ب-شیبوونەوەی خوێن بە هۆی ڕژێنەکانی بەکتریا.

٢- **شیبوونەوەی خوێنی درێژ خایەن**: Chronic hemolysis

أ- کەمو کورتی منداڵی وەك زەرتکی شیبوونەوەو کەم خوێنی داسولکەیی.

ب- کەموکورتی یان شلەژانی وەرگیراو.

جـ- کـەم خوێنـی لـە ئـەنجامی بێهێزی یـان لـە نـاوچوونی پێکـهاتن‌و بەرهەم هێنانی خڕۆکە سۆرەکان:-

١-بەهۆی ناتـەواوی یـان کـەمی بابەتـە خۆراکیـەکانی بنچینـــەیی بـــۆ پێکهێنانی خڕۆکەکانی سۆر وەکـو ئاسـن‌و پروتـین‌و ڤیتـامین سـی‌و خوێیەکان.

٢-بە هۆی بوونی ناتەواوی منداڵ لە پێکهێنانی خڕۆکە سۆرەکان.

٣-هۆیەکانی وەرگیراو کە کرداری پێکهێنانی خڕۆکەکانی سۆری خوێـن بێ هێزو بۆگەن دەکات، وەکو تووشـبوون بـە نەخۆشـیە درمـەکان‌و درێژخایەنەکان یان کەموکورتی لە کوێرە رژێنەکان.

نەخۆشی کەم خوێنی بە هۆی کەمی ئاسن:

بە بڵاوترین جـۆری نەخۆشـی کـەم خوێنـی دادەنرێـت چونکـە ئاسـن رۆڵێکی گرینگ دەگێرێت لە دروسـتکردنی خڕۆکـە سـۆرەکانی خوێـن بـە جۆرێك بەشداری دەکا لە دروست کردنی مادەی هیموگلۆبـین، کـەمی لـە خـۆراکدا دەبێتـە هـۆی کـەمی هیموگلۆبـین‌و لـە ئـەنجامدا کـەم خوێنـی خۆراکی پەیدا دەبێت.

کاری سەرەکی هۆکار بـۆ ئـەم حاڵەتانـە کەمبوونـەوەی کۆگـا کردنـی ئاسنە لە جەستەدا لە ئەنجامی نەبوونی هاوسەنگی لە نێـوان وەرگرتنـی ئاسن لە خۆراك لەلایەك لەگەڵ پێویستیەکانی لەش لەلایەکیتر چ ئەگـەر پێویستیەکان سروشتی بن یان باڵا بن.

له دەست دانی خوێن بە گرینگترین شلەژانەکان، دادەنرێ کـە دەبێتـە هۆی کەم خوێنی بە هۆی کەمی ئاسن و لەدەست دانـی خوێـن لەوانەشـە لەبەر هۆیەکانی فیزیۆلۆجی بێت (وەکـو چـۆن لـە ماوەکـانی بـێ نوێـژی درێژ) یان بە هۆی یەك لەدوای یەکی منداڵ بوون، هـەروەها تووشـبوونی بـەردەوام بەمشـەخۆرەکان (وەك ئەنکلسـتوماو مـەلاریا) دەبێتـە هـۆی تووشبوون بەم نەخۆشی‌یە، سەرەڕای وەرگرتنی خواردەمـەنی کـە بـڕی پێویسـتی لـە ئاسـن تێـدا نـەبێت و نـەمژینی ئاسـن بـە شـێوەیەکی تەندروستی لەبەر هەر هۆیەك بێـت، سـەرەڕای زیـادبوونی پێویسـتی بـۆ ئاسن لە ماوەی سووڕی مانگانەی بێ نوێژی.

نیشانەکانی نەخۆشی کەم خوێنی بە هۆی کەمی ئاسن بەدەردەکەوێ لە منداڵاندا لە قۆناغەکانی گەشەی خێرادا لەبەر ئەوەی ئەو بڕەی وەری دەگرن بەس نی‌یە بۆ پێویستیە زۆرەکانی لەش، هـەروەك حاڵـەتی کـەم خوێنـی بـە هـۆی کـەمی ئاسـن بـەدیار دەکـەوێ لـەلای ئـەو منداڵانـــەی خۆراکیانە تـەنها شـیرە (کـە کـەمی ئاسـنی تێدایـە) یـان ئـەو منداڵانـەی کەبڕێکی زۆر لە ئاسن دەخۆن وایـان لێ دێ کـە نـەتوانن بڕێکـی تـەواوی ئەو خواردنە بخۆن کە دەوڵەمەندە بەئاسن.

نیشانەکانی کەم خوێنی (بە هۆی کەمی ئاسن):

١- هەستکردن بە ماندووبوونی خێراو هەڵبزرکانی ڕەنگی پێستو نینۆکەکانی.

٢- هەناسەکورتی و هەناسە بڕکێ لە کاتی ئەنجامدانی هەر ئەرکێك.

٣- سەر ئێشەی توندو هەست کردن بەسەر سووڕانی بەردەوام.

٤- ئارەزووی خواردنی نامێنێ.

٥- مێرووله کردنو سڕبوونی هەردوو دەستو پێیەکانی.

٦- شلەژانەکان لە گەدەو ریخۆلە.

٧- بینینی ڕۆن و ئاشکرا نییە.

٨- لە حاڵەتەکانی توند ئاوسانی جەستەی روو دەدات بە تایبەتی هەردوو پاش پانی، هەروەك فراوانی و هەڵاوسانی دڵ ڕوودەدات.

١- نەهێشتنی تووشبوون بە نەخۆشییە جۆراو جۆرەکان (نەخۆشییە مشەخۆرەکان) وزاڵبوون بەسەریاندا بەهۆی دۆزینەوەی زوو لەگەڵ چارەسەرکردنی.

٢- خۆراکی باش بدرێتە تاکەکان بەتایبەتی چینی هەستدار لەبەر پێویستی زۆریان بە خۆراك.

٣- ڕێنمایی و ڕۆشنبیری خۆراکی تاکەکانو کۆمەڵ.

کەم خوێنی بە هۆی کەمی ئاسن لە منداڵاندا:

حاڵەتەکانی کەم خوێنی بە هۆی کەمی ئاسن لە گەوراندا بۆ لەدەستدانی خوێنی ئەو کەسە دەگەڕێتەوە، چ لە کاتی بەدیارکەوتنی نیشانەکان یان پێشتر، بەڵام لە منداڵدا بەم شێوەیە نییە، بەڵکو هۆیەکانی لە سروشتی خۆراکەکە وەردەگیرێ.

لەو گیروگرفتانەی رووبەڕووی پسپۆڕەکان دەبێتەوە کە ناتوانن زوو حاڵەتی کەم خوێنی منداڵ دەست نیشان بکەن چونکە هیچ سکالایەك ناکەن دەربارەی خێرا ماندووبوون و هەستکردن بەبێ هێزی و کزی.

بۆیە زۆر حاڵەت هەیە بەردەوام دەبێ بەبێ ئەوەی پزیشك یان دایكو باوك بیدۆزنەوە تەنها ئەگەر منداڵەکە تووشی بارێکی ئاوا بوو پێویستی بە پشکنینی تاقیگەیی هەبوو.

پێویستیەکانی منداڵ بۆ ئاسن لە ماوەی دوو ساڵی یەکەمی تەمەنیدا دەگاتە سێ ئەوەندەی پێویستیەکانی لە هەر کاتێکی تردا، بۆ دابین کردنی پێویستیەکانی پێکهێنانی هیمۆگلۆبین، بۆیە ئەمە شتێکی سەرسوڕمێن نییە کە شوێنەوارەکانی کەمی ئاسن لەلایەنی بەدیار بکەوێ، بە تایبەتی ئەگەر پاشەکەوت کردنی لەکاتی لە دایك بوون کەم بێت یان بڕەکانی ئاسن لە خۆراکی رۆژانەیان بەس نەبێت. چونکە تێشووی منداڵی تازە لەدایکبوو لە ئاسن بەوەی لەناو پێکهاتەی هیمۆگلۆبینی خوێن خۆی دەنوێنێ، پاشەکەوتێکی گەورەی نییە لە ئاسن لە شانەکانی جەستە.

بۆیه دەبینین ئەو بارودۆخەی پێش لە دایك بوون باڵی بەسەراكێشاوه كار دەكاته سەر كۆی پاشەكەوتی منداڵ لـه ئاسـن. ئـەو منداڵانـەی لـەو دایكانـه لـه دایـك دەبـن كـه خۆیـان تووشـی كـەم خوێنـی بووینـه ئـەوا بەشداری دایكەكانیان دەكەن له دیـاردەی كـەم خوێنـی بـه تایبـەتی لـه دایك بوونی پێش گەیشتن یان له دایك بوونی درەنگ. بـەڵام ئەگـەر بـڕی ئاسنی زیاتر له خۆراكی ئافرەتی دووگیان كرا ئەوا دەبێته هۆی له دایـك بوونی منداڵێك توانایەكی بەرزی هەیه له ئاسن.

خۆراك پێدانو نەهێشتنی كەم ئاسنی له قۆناغی زووی منداڵی:

منداڵ به تـەواوی پشت به خۆراك دەبەستێ بۆ وەرگرتنی ئەو ئاسنەی كه پێویستی پێهەیـه بـۆ فراوانبـوونو زیـادكردنی بارسـتەی شـانەكانو قەبارەی خوێن. ئەگەر ژیانی منداڵی بەتێشووی بێهێز له ئاسن دەسـتی پێكرد ئەوا پێویستی به دەست هێنانی بڕێكی زیاتر هەیه وەك لـه بـاری ئاساییدا.

ئەو خۆراكەی كه بڕێكی باشی ئاسنی تێدایه وا له منـداڵ دەكـات كـه زاڵبێت بەسەر دەردەسەری تێشووی نزمی كاتی له دایك بوون، لەلایەكی تر ئەو تێشووه باشەی ئاسـن لـه كـاتی لـه دایـك بـوون بـەس نییـه بـۆ قـەرەبوو كردنـی ئـەو كـەم ئاسـنەی لـه ئـەنجامی وەرگرتنـــی خۆراكــی رۆژانەی منداڵ ساز دەبێ، بۆیه نیشانەكانی كەم خوێنی به دیاردەكەوی ئەگەر دەرك بەم كاره نەكرێ.

بەروبوومی دانەوێڵەو زەردێنەی هێلکەو گۆشتو سەوزە بە سەرچاوە باشەکانی ئاسن دادەنرێت، دەبێ گرینگی پرۆتینمان لەبیرنەچێت لە دروست کردنو بەرهەم هێنانی هیمۆگلۆبینو پێکهاتنی شانەکانداو لە کۆتایش رۆڵی گرینگی وەکو هۆکاری پەرەسەندنی کەم خوێنی، بۆیە دەبێ خۆراکی منداڵ بڕی گونجاوی لە پرۆتینی بەها باڵای تێدا هەبێت.

٤- نەخۆشی ئێسکە نرمە : Rickts

بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشی‌یە لە ناو منداڵاندا زۆرە بەتایبەتی لەوڵاتە دواکەوتووەکان، هۆی سەرەکی رووداني ئەم نەخۆشی‌یە کەمی توخمی کالیسیومە لە خۆراك، هەروەها کەمی بڕی ڤیتامین (د)ە، تێبینی ئەوە کراوە کە کەمی ئەو ڤیتامینە لە بڕی پێویستدا دەبێتە هۆی شلەژانی مژینی کالیسیوم کە ئەمەش دەبێتە هۆی هەرەس هێنانی نیشتنی فوسفورد کالیسیوم لە ئێسکدا و بەکلس نەبوونی بە شێوەیەکی سروشتی... لێرەدا کاری یاریدەدەر هەیە بۆ روودانی گرینگترینیان:-

١- ئەو خۆراکەی دایکی دووگیانو شیردەر وەری دەگرێ هاوسەنگو دوڵەمەند نی‌یە بەکالیسیوم وڤیتامین (د).

٢- بەر نەکەوتنی تیشکی رۆژی تەواو بە هۆی خراپی شوێنی نیشتەجێو بوونی تۆزو خۆڵ لە هەواداو دەرنەچوونی منداڵ بۆ دەرەوەی ماڵو سەرەڕای داپۆشینی هەموو جەستەی منداڵ بە جلو بەرگ.

٣- نەدانی منداڵ خۆراکی تەواوکەرو پێویست.

نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یە:

١- جێگیر نەبوون‌و جووڵەی زۆر بە تایبەتی لە کاتی نووستن.

٢- زەرد هەڵگەڕانی ڕەنگی منداڵ.

٣- دواکەوتنی ددان هاتنی منداڵ.

٤- دواکەوتنی دانیشتن‌و هەستانی منداڵ.

٥- ئارەقە کردنی زۆر بە تایبەتی لە ناوچەی سەردا.

٦- سگچوون‌و شلەژانی ریخۆلە.

٧- گەورەبوونی قەبارەی سگ لە ئەنجامی شل‌و خاوی ماسوولکەکان.

٨- چەمانەوەی لاقەکانی منداڵ.

٩- گەورەبوونی قەبارەی سەر سەبارەت بە جستەی.

١٠- پووکانەوەی لەشی منداڵ.

خۆپاراستن لەم نەخۆشی‌یە:

بۆ خۆپاراستن ئەم نەخۆشی‌یە دەبێ منداڵەکە بدرێتە بەر تیشکی ڕۆژو چاودێری خۆراکی بکرێت لەگەڵ ڕێنمایی کردن‌و ئامۆژگاری کردنی دایك دەربارەی گرینگی منداڵ دانە بەر تیشکی ڕۆژ و خواردنی گرینگترین سەر چاوەی خۆراك کە ڤیتامین (د) تێدایە سەرەڕای ئەوەی دەبێ دووپاتی ئەمانەی خوارەوە بکرێ:

أ- پێویستە ئاستی ئابووری و کۆمەڵایەتی چاك بکرێت‌و هەموو تاکێك خانوو بەرەی تەندروستیانەی هەبێت.

ب- خۆراکی دایکی دووگیانو شیردەر دەبێ خۆراکێکی باش بێتو پێویستە ڤیتامین (D) وکالیسیوم لە خۆراکی رۆژانەیدا هەبێت.

جـ- پێدانی منداڵ چەند دڵۆپێك لە رۆنی ماسی یان رۆنی جەرگی حوت بەتایبەتی لەو شوێنانەی ئەگەری بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییەی تێدابێت.

د- پشکنینی پزیشکی خولی منداڵان بکرێ بۆ دەست نیشان کردنی ئەم نەخۆشییەو چارە سەرکردنی.

٥- نەخۆشی کلۆر بوونی ددان:

نەخۆشی کلۆر بوونی ددان لە گیروگرفتە تەندروستییەکان هەموو جیهان دادەنرێ، هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو خۆراکەی وەری گرتووە بەس نییە بەتایبەتی لە کاتی گەشەو پەرەسەندنی ددانو کەمی خواردنی شیرو بەکارهێنانی زۆری شەکر: باری خۆراکی تاك لە کاتی پێکهاتنی ددان خۆی بڕیاری ئەوە دەدات مەودای توانای تاك بۆ تووش بوون بە کلۆر بوونی ددان. هەروەك هەندێ کاری یارمەتیدەر هەیە بۆ ڕوودانی ئەم نەخۆشییە کە ئەمانەن:

١- کەمی مادەی فلۆر لە ئاوی خواردنەوە.

٢- خواردنی ئەو خواردەمەنیانەی کاربۆهیدراتی تێدایە وەکو کێكو شیرینیو هەویرکاری بە هەموو جۆرەکانی کە لە کەلێنی ددانەکان دەمێننەوە.

٣-بایەخ نەدان بە پاکو خاوێنی ددان بەشێوەیەکی بەردەوام کە هەلێکی گونجاو دەرەخسێنی بۆ بەکتریا بۆ ترشانی کاربۆهیداتی کەلێنی ددانەکان.

بەڵام رێگەکانی خۆپاراستن لە کلۆربوونی ددان ئەمانە دەگرێتەوە، دەستەبەر کردنی خۆراکی تەواو بۆ هەموو خەڵك بە گشتی و دایکانی دووگیانو ئەو منداڵانەی بە قۆناغەکانی گەشە کردن تێپەڕ دەبن بە تایبەتی، هەروەها چاودێری رۆژانە بە پاکو خاوێنی ددانو تێکردنی بەردەوامی فلۆر بۆ ئاوی خواردنەوە.

بەشی دەیەم

فریاگوزاری سەرەتایی

مەبەست لە فریاگوزاری سەرەتایی هەر یارمەتی دانێکە لەلایەن فریاکەرەوە پێشکەشی تووشبوو دەکرێ لە کاتی رووداوەکە یان نەخۆشی لەناکاو تاکاتی پێشکەش کردنی چارەسەری پزیشکی پێویست، یان بیرکردنەوەیەکی خێرایەو هەڵسان بەکاری خێرا و پێویست کە یارمەتی رزگارکردنی ژیانی تووشبوو دەدات تا ئامادەبوونی پزیشك. مەبەستیش لە فریاگوزاری سەرەتایی بۆ نەهێشتنی ئاڵۆزبوونی تووشبوو لەگەڵ پارێزگاری ژیانی تووشبوو و سووك کردنی ئێش‌و ئازار سەرەڕای ئاسانکاری ئەرکی چارەسەرکردنی پزیشکی و چاك بوونەوەی خێرا.

سەندووقی فریاگوزاری سەرەتایی:

فریاگوزاری سەرەتایی رۆڵی گەورە دەبینێ لە زۆر حاڵەتەکانی فریاکەوتن، چونکە بیرکردنەوەی خێرا زۆر پێویستە لە حاڵەتی فریاکەوتن، هەندێ ماوەی پێویست کە دەبێ دەستەبەر بکرێو هەبێت لەناو سەندووقی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ پێشکەشکردنی یارمەتی پێویست، بۆیە بە پێویستی دەزانین کە ئەو مادانەی خوارەوە هەبن لەناو سەندوقی فریاگوزاری:

١- پەمۆ یان پارچە قوماشێکی خاوێن.

٢- شاشی پەمۆ.

٣- مەقەسێکی پاك.

٤–چەند پارچە قوماشێکی خاوێن یان پێچەرەکان بۆ کاتی تیمارکردن.

٥–ماشە.

٦– شەریتی پێوەنووسان.

٧– چەند پارچەیەك لە شریتی پزیشکی پێوەنووسان.

٨– چەند قوولابەی بێترس.

٩– گەرمی پێو.

١٠– درەمانی سووک کردنەوە وەکو ئەسپرین.

١١– گیراوەی پاکژکەرەوە وەکو دیتول.

١٢– سابوون.

سەرەڕای هەندێ شتیتر بەپێی ئەو توانایەی کە هەیە، ئەوەی زۆر گرینگە چاودێری کردنی سەندووقی فریاگوزاری سەرەتایی‌یە چ لەماڵەوە یان لە هەر شوێنێك بێت.

هەندێ رێنمایی زۆر پێویست هەیە لەم بوارەدا بەم چەند خاڵانەی خوارەوە کورتیان دەکەینەوە:

١–سەندووقەکە لە شوێنێك دەپارێزین دوور بێت لە دەستی منداڵان.

٢–هەموو ماوە پزیشکیەکان لە شوێنی پاكو وشكو سارد دەپارێزین.

٣–مەقەسو ماشەو پەمۆو شاش لە قوتوویێکی پلاستێکی دەپارێزینو بە باشی دایدەخەین.

٤–ئەو دەرمانانەی ماوەی بەکارهێنانیان کۆتایی هاتووە بە بەردەوامی دەیانگۆڕین.

٥–تێبینی ئەو دەرمانانە دەکرێ کە بەکاردێ و کۆنەکانیش لەناو دەبەین.

شێوازی کاری سەرەتایی فریاکەر:

لەو کارە گرینگانە کە دەبێ ئەو کەسەی بەکاری فریاکەوتن هەڵدەستێ ئاوڕی بداتەوە، یەکەم جار خۆناساندنی خۆی بە جەماوەر، راسپاردنی یەکێك لەوانەی لەوێنە بۆ پەیوەندی کردنی بەنزیکترین بنکەی تەندروستی، جەماوەریش پەرت بکات ئەگەر هەبوون، پاش ئەمە تووش بوونەکە دەستنیشان دەکات پێش ئەوەی دەست بە فریاگوزاری بکات بە هۆی پشکنینی تووشبوو لەسەریەوە هەتا هەردوو پێیەکانی، چونکە لەوانەیە لە چەند جێیەك تووشبوون هەیە پێویستە لە گرینگترین دەست پێ بکات بۆ گرینگ، پێویستە فریاکەر سەیری ئەمانەی خوارەوە بکات لە پێناوی دەستنیشانکردنی تووشبوونەکە.

١- نیشانەکانی ئەمەش ئەو گۆڕانکاریانەیە کە لە جەستەی تووشبوو بەدیار دەکەوێ وەکو ئەستووربوون‌و بە دیارکەوتنی خوێن یان هەر شێوانێك.

٢- نیشانەکانی ئەویش ئەو حاڵەتانەیە کە بەزۆری هاوشانی تووشبوونەکە دێ کە نیشانەیە بۆ جۆری ئەو تووشبوونە وەکو ئازار ، باوشك ، تێنیتی ، سەرسووڕان ، راتەکان.

٣- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی تووشبوونەکە، کاتی روودانی ، چوونیەتی کەوتنی ، جۆری تووشبوونەکە (ئۆتومبیل ، کارەبا ، گوللە). لە ئەنجامی ئەمانەی لە سەرەوە باسمان کرد فریاکەر دەتوانێ دەست نیشانی تووشبوونەکە بکات‌و فریاگوزاری خێرایی بۆ تووشبوو پێشکەش بکات لەگەڵ تینی دڵدانەوەو بەرز کردنەوەی

وره‌ی تووشبوو. پاش دڵنیابوون لـه حاڵـه‌تی تووشـبوو، یـان ده‌ڕوا یان ده‌گوازرێته‌وه بۆ نزیکترین بنکه‌ی پزیشکی.

بنه‌ماکانی گشتی بۆ فریاگوزاری تووشبووان:

١-فریای گرینگترین بکه‌وه پێش گرینگو ئازایه‌تی خۆت بپارێزه.

٢-ئه‌و جه‌ماوه‌ری کۆبووینه‌وه بڵاوه‌یان پێ بکه.

٣- یه‌کسه‌ر ده‌ست به‌کار به به‌بێ دواکه‌وتن یان دوودڵی، چونکـه هـه‌ر چرکه‌یه‌ك له‌وانه‌یه گیانی تووشبوو له ده‌ست بدات.

٤- دڵنیابه له هه‌ناسه‌و وه‌رگرتنی، ئه‌وانه‌ش بکه‌وه که کۆسپ ده‌خه‌نه پێش هه‌ناسه وه‌رگرتنی وه‌کو قۆپچه‌و زنجیر.

٥- کۆنـترۆڵی خوێـن به‌ربوونـه‌وه‌کان بکـه له‌گـه‌ڵ جێگـیرکردنی شکانه‌کان.

٦-چاره‌سـه‌ری ئـه‌و زه‌بـره بکـه کـه له‌گـه‌ڵ زۆر ڕووداوه‌کـان هاوشـان ده‌بێ، به هێڵانه‌وه‌ی جه‌سته‌ی به گه‌رمی، له‌گه‌ڵ چـاودێری ئـه‌وه‌ی که ئه‌گه‌ر ره‌نگـی ده‌موچـاوی زه‌رد هه‌ڵگـه‌ڕا، ئـه‌وا ده‌بـێ لاقـه‌کانی به‌رزبکرێته‌وه، به پێچه‌وانه ئه‌گه‌ر ره‌نگی ده‌موچاوی سـوور هه‌ڵگـه‌ڕا ئه‌وا ده‌بێ سه‌ری به‌رز بکرێته‌وه.

٧-هیچ شله‌یه‌ك نه‌درێته تووشبوو که له هۆشی خۆی چووه، هه‌وڵی به ئاگاهێنانی مه‌ده له ڕێگای هه‌ژاندنی.

٨-هانی تووشبوو بده‌و وره‌ی به‌رز بکه‌وه.

٩-نزیکترین بنکه‌ی پزیشکی ئاگادار بکه‌وه.

١٠- ئاگاداری پۆلیس بکەوە لەوانەیە رووداوەکە بە هۆی تاوانێك بێو دەبێ پاراستنی بە لگەکانی تاوان بکرێ، وەکو چەقۆ یان هەرشتێکی تر، لەگەڵ تێبینی دەست لێنەدانی.

مادەکانی بەکارهاتوو بۆ مەبەستی فریاگوزاری:

١- پاککەرەوەکان، ئەوانیش مەوادی کیمیایین بەکاردێن بۆ مەبەستی پاککردنەوە، وەکو: دیتۆل ، یود ، اکرملامین ، کهول.

٢- پێچانەکان: بریتی‌یە لە پارچە قوماشێك بەکاردێ بۆ داپۆشینی برین یان ئەو بەشە تووشبووە لە لەش بۆ مەبەستی پاراستنی برینەکە لە پیسبوونو قەدەغەی تەنینەوەی بکرێ نەوەك هەموو جەستە بگرێتەوەو بۆ سووککردنی ئێشو ئازار، پێچانەکانیش دوو جۆرە:
أ- پێچانی وشك ب - پێچانی تەڕ.

٣- پەلووکەکان: چەند پارچە داری بە درێژیو بە شێوەی جیاواز بەپێی پێویست بەکاردێ پاش ئەوەی دەخرێتە سەر شوێنی تووشبوو بە پارچە قوماشێك یان پەمۆ باش دەپێچرێ.

٤- لوولدەرو پێچەرەکان لەسەر شێوەی جیاواز بەکاردێ بۆ نەهێشتنی جوولەی شوێنی تووشبوو لەگەڵ جێگیرکردنی شکستو کۆنترۆڵکردنی خوێن دەرهاتن، هەروەها بۆ کەمکردنەوەی هەڵاوسان، ئەمەش سێ جۆری هەیە:

أ- پێچە سێ گۆشە.

ب- لوولدەری پێچاوپێچ.

جـ- پێچەری چەناگەیی.

فریاگوزاری هەندێ لەو حاڵەتانەی تووشی منداڵان دێن:

١- سووتانەکان:

سووتانەکان لە گیروگرفتە سەرەکیەکان دادەنرێ کە تووشی منداڵان دەبێ، ئەم تووشبووانەش دووچاری ئەم هۆیانە خوارەوە دەبن.

١- ئاگر

٢- هەڵە

٣- شلەی سۆرکردنەوە

٤- کارەبا

٥- مەوادی کیمیایی

زۆربەی ئەو سووتانانەی ماڵەوە لە ئەنجامی یاریکردنی منداڵانە بە مادەی سووتێنەر بەبێ زانینی مەودای مەترسیەکەی لەسەری، ئەمانەی خوارەوە ئەو کارە پێویستانەیە کە دەبێ پابەندی بین بۆ دوورکەوتنەوەی یاری کوێرانەی منداڵ بە هەندێ شت کە مەترسیەکەی نازانن.

١- دوورکەوتنەوە لە یاریکردنی منداڵ لەتەنیشت ئاگری والا.

٢- ئاگر کوژێنەوە لەو شوێنانە دادەنێین کە بە ئاسانی دەسووتێ.

٣- هەموو کەرەستەکانی کارەبایی مادەیەکی جیاکەرەوە لەسەر دادەنێین.

٤- تەباخەکە لە شوێنێك دادەنرێ دوور بێ، دەستی منداڵی نەگاتێ.

٥- شخاتە لە شوێنێك دادەنرێ منداڵان دەستیان نەگاتێ.

٦- داوا لە منداڵەکەت مەکە مادەی سووتێنەر بکڕێ.

٧- دەبێ ئەو مادانەی بە ئاسانی دەسووتێن لە شوێنێکی دڵنیاکەر کۆگا بکرێن.

٨- پەردەکان لە نزیك سەرچاوەکانی ئاگر دانانێین.

ترسناکی سووتان دەوەستێتە سەر قووڵاییی و رووبەری رووی سووتاوەکە، بەم شێوەیە پۆلێن دەکرێ:

أ- سووتانی پلەی یەکەم.

ب- سووتانی پلە دووەم.

جـ- سووتانی پلەی سێیەم.

هەموو پلەکانی سووتان ترسناکو توانای هەوبوونی هەیە ئەگەر یەکسەر بایەخی پێ نەدرێ.

أ- سووتانی پلەی یەکەم

سادەترین جۆری سووتانە، سەر پێستەو، کار دەکاتە سەرچینی دەرەوە پێست، شوێنی تووشبوو سۆر هەڵدەگەڕێ لەگەڵ سووکە ئازارێك، ئەوەی گرینگە ئاوڕدانەوە بۆ ئەمانەی خوارەوە:

١- لانەدانی پاش ماوەی خانەکان وکون کردنی پفکەکان.

٢- پاڵەپەستۆ نەخەیتە سەر شوێنی سووتاو.

دەتوانرێ فریای تووشبوو بکرێ بەرێگای کەمکردنەوەی ئازاری بە دانانی شوێنی سووتاو لە ناو ئاوی ساردو پاك، یان ئەو ناوچانەی سووتاوە بۆ ماوەی (٥-١٠) چرکە بخرێتە بەر ئاوشێرە.

ب- سووتانەکانی پلەی دووەم:

لەم حاڵەتەدا چینەکانی ناوەوەی پێست کاری لێ دەکرێ، تووشبوو سکاڵای ئازارێکی توند دەکات، لەگەڵ بەدەرکەوتنی پۆڵیو پفکەی زۆر، فریا گوزاری تووشبوو بەم رێگایە دەکرێ:

١- هەڵبڕینی ئەو جلو بەرگەی دەوروبەری ناوچەی سووتاو زۆر لە سەرخۆ.

٢- دەست مەدە پفکەکان.

٣- کەماداتی ساردو پاك دەخرێتەوە شوێنی سووتاو.

٤- دوورخستنەوەی هەر سەرچاوەیەك ئازاری بۆ شوێنی سووتاو دەبێت یان ببێتە هۆی هەو بوون، وەکو مێشوولە یان ئەو دەستانەی پاکژ نینە.

٥- بەرزکردنەوەی ئەو باسکە یان لاقەی سووتاوە بۆ بەرزتر لە ئاستی دڵ.

٦- گوێڕایەڵی رێگاکانی بۆپاراستن لە زەبر.

٧- سووتانەکانی پلەی دووەم لە دەموچاو ودەستەکانی منداڵانە پێویستی بە پیشاندانی پزیشك هەیە.

٨- پارێزگاری ناوچەی سووتاو بەداپۆشین بەشێوەیەکی باش.

جـ- سووتانەکانی پلەی سێیەم:

ئەمە ترسناکترین جۆری سووتانە دەبێتە هۆی تێکدانی هەموو چینەکانی پێستو رژێنەکانی ئارەقە و چەوری، بە زۆری برینەکە قوولە بەڵام بە ئازار نییە، لە ئەنجامی تێکچوونی دەمارەکان دەبێت.

بەم شێوەیەی خوارەوە فریاگوزاری تووشبوو دەکرێ:

١- بەدەست هێنانی چاودێری پزیشکی زۆر بە خێرایی.

٢- ئەگەر تووشبوو لە هۆش خۆی نەچووبوو ئەوا کەمێك خواردنەوەی تایبەتی دەدرێتێ پێش و لە کاتی گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە.

٣- پارچەی پاککراو دەخەینە سەری بۆ پاراستنی ناوچەکە لە هەوکردن.

٤- شلە نادرێتە ئەو منداڵەی لە هۆشی خۆی چووە.

٥- ئەگەر دەمو چاو تووشی سووتان هاتبوو هەوڵ دەدەین کە مادەی ساردو وشکی دەخەینە سەر (بەفری دەخەینە ناو جۆرکی پەمۆی ئەستوور) لەگەڵ تێبینیکردنی لێدانی دڵی.

٢-**برینەکان:**

برینەکان پچڕانی خانەکانی لەش و دەرچوونی خوێنە. هەندێ برین خوێن بەربوونی توندە وەکو برینی سەر، سینگ، پشت، سگ کە دەبێتە هۆی تێکدان و خوێن بەربوونێك ناتوانرێ کۆنترۆڵ بکرێ کە دەبێتە زەبرو مردنی خێرایی. بۆ خۆپاراستن لە برینەکان هەندێ تێبینی هەیە دەبێ رەچاو بکرێ وەکو ئەمانەی خوارەوە:

١- دڵنیابوون لە مانی کەرەستە تیژەکان دوور لە دەستی منداڵان وەکو چەقۆ و مەقەس وبزمارەکان.

٢- دوورخستنەوەی منداڵ لە شووشەی شکاو یان هەوڵدانی بۆ کۆکردنەوەی پارچە شووشەشکاوەکان لەسەر زەوی.

٣-فرێدانی قوتووه بەتاڵەکان پاش ئەوەی کارت پێ نەما بۆ قەدەغە کردنی گەیشتنی منداڵ و یاری پێکردنی.

٤-هەڵبژاردنی یاریەکانی منداڵ کە توانای شکانی نیەو پارچەی تیژی لێ ساز نابێ.

ئەوەی بە باشی دەزانین باسی بکەین لەم بوارەدا ئەوەیە کە برینەکان زۆر بەخێرایی پیس دەبنو هەودەبن هەرچەندەبرینەکە ئەگەر کچکەش بێت، بۆیە دەبێ فریاگوزاری تووشبوو بکرێ وەکو ئەمانەی خوارەوە:

١- پێشکەشکردنی فریاگوزاری دەبێ هەردوو دەستەکان بە ئاو و سابوون بشۆورێ.

٢-برینەکەو دەوروبەری بە ئاو و سابوون دەشۆورێ بەتایبەتی نێوان لۆچەکانی پێست دەتوانین مووکێشی پزیشکی بەکاربێنین یان مەقەسێکی تیژنا بۆ لادانی هەموو ئەو قرێژانەی لەسەری کەلەکە بووە بۆ دڵنیابوون [illegible]ەی هەموو ئەو کەرەستانەی بەکاری دینێ دەبێ پاك کراو بێ.

٣-برینکەکە بەپارچەی پاك کراو دادەپۆشرێ.

٤-دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی هەر مادەیەکی وەکو کهول یان بۆیەی یۆد راستەوخۆ لەسەر برینەکە چونکە ئەمە دەبێتە هۆی تێکدانی خانەکانو پێکەوەنووسان دوا دەخات.

٥-خێرا هەردوو لێواری برینەکە دەخرێنە سەریەك بۆ قەبات کردنی برینەکە کە یارمەتی پێکەوە نووسان دەدات.

٦- دەرمانی وشکو پاککراو دەخرێتە سەر برینەکە پاشان شەریتی پێوە نووسانی لێ دەدەین بۆ ئەوەی نەهێلێ دەرمانە بکەوێتە خوار.
٧-ئەگەر پێویست بوو تووشبووەکە دەنێرینە نەخۆشخانە.

جۆرەکانی برین:

١-برینەکانی بڕین: کە بە هۆی ئامێرێکی تیژ روودەدات بۆ نموونە چەقۆ، خوێن هاتن زۆر بە هێزە چونکە دەمارەکانی خوێن بڕاون.

٢-برینەکانی پچڕان: ئەم برینانە لێوارەکانیان پچڕپچڕە بە شێوەیەکی نارێکە، خوێن بەربوونی کەمە، بەڵام پێکەوە نووسانی زۆر لەسەرخۆیە بە هۆی ئامێرێکی تیژ نا روو دەدات وەکو دڕکە تێل یان نینۆکی ئاژەڵان.

٣-برینەکانی کونکردن: کونی دەرەوەی گچکەیە بەڵام قووڵە، ئەم جۆرە برینە زۆر ترسناکە، ترسناکیەکەی لەوە دێ کە ناتوانرێ پاك بکرێتەوەو، ئەگەری تووش بوونی هەوکردنی هەیە، هەروەها ئەم جۆرە برینانە هاوشان دەبن بە زیانەکانی تر، ئەو ئەندامانەی نزیك برینەکە دەگرێتەوە وەکو هەناو و دەمار، ئەم برینە روودەدا بەهۆی ئامێرێکی تیژ بچێتە ناو خانەکانی جەستە وەکو دەرزی یان بسمار.

٤-برینەکانی خوێن تێزان (کوتان): هۆیەکەشی لێکدانێکی راستەوخۆیە بە ئامێرێکی تیژنا، یان لێدانی جەستە بەتەنێکی رەق، کەدەبێتە هۆی خوێن بەربوون لە ژێرپێستەوە، لە شێوەی شین هەڵگەڕانی پێست بە دەردەکەوێ.

٣- بەژەهر بوون:

منداڵانی گچکە زۆر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە ژەهربوون لەوانیتر، لەبەر دەرك نەکردنی زۆر لەو کارانەو لەبەر ئەوەی ئەوەی بەدەستی دەگریێ دەیخاتە ناو دەمی، بە ژەهربوون بە زۆر ڕێگا ڕوودەدات، یان ئەوەتە لە ڕێگای زارەوە دەبێت کە بڕێکی دەرمان دەخوات کە دەستی دەگاتێ، یان هەندێ ژەهر دەخوات کە لە شووشەی خۆی بەتاڵ کراوەو خرایتە ناو شووشەیەکی ساردەمەنی.

هەروەك بە ژەهر بوون لە ڕێگەی مژین ڕوودەدات وەکو لە حاڵەتی ڕووکردنی مادەی ژەهری وەکو دەرمانی لەناو بردنی مێشوولە. لەوانەیە بە ژەهربوون لە ڕێگای هەناسەوەرگرتن ڕووبدات وەکو بەکارهێنانی هۆیەکانی گەرمکردنەوە وەك بەکارهێنانی ڕەژوو و گاز لە ژوورێکی داخراودا.

بەڵگەو نیشانەکانی ژەهراوی بوون:

١- ئازاری گەدە، کە زۆر جار ڕشانەوەش هاوشانی دەبێت.

٢- باوشك.

٣- خەواڵوو.

٤- هەناسەبڕکێو وشکبوونی جەستە.

٥- سووتانەوەی دەوروبەری لێوەکانو زار.

٦-ڕووخانی گشتیو زەبر.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ ژەهراوی بوون:

أ– بەژەهر بوون لە ئەنجامی خواردنی دەرمان و لەناو بردنی مێشوولە.

- ئاوی شیرتێن یان شیر دەدرێتە تووشبوو بۆ سووککردنی خەستی ماوە ژەهرەکە.
- هانی تووشبوو دەدرێ بۆ رشانەوە، بەهۆی پەنجەی رەوانەی گەرووی دەکرێ لە پشت زمانی.
- هەندێ جار باشتروایە دژە مادەی بدرێتێ، باشتریش وایە هێلکەی شلەقاو، شیر، ماست، ئاردی لە ئاو شلەقاو.
- دووبارە کردنەوەی کرداری رشانەوە چەند جارێك.
- لە حاڵەتێك ئەگەر ژەهرەکە گەیشتە ریخۆلە، باشتروایە دەرمانی رەوانی بدرێتێ بۆ ئەوەی سگی بچی.
- وەرگرتنی کاری پێویست بۆ گواستنەوەی تووشبوو بۆ نەخۆشخانە.

ب– بەژەهربوون لە ئەنجامی خواردنی مادەی پاککردنەوە (کلۆر، سابوون، گاز.... هتد)

- هانی تووشبوو نەدرێ بۆ رشانەوە.
- زانینی جۆری مادە ژەهرەکە.
- چەند قومە ئاوی بدرێتێ بۆ سووك کردنی خەستی مادەکە.
- شیر دەدرێتە تووشبوو یان ملاکێك زەیتی زەیتوون بۆ دواکەوتنی مژینی ژەهرەکە.

- ماوەیەکی هاوکێش بدرێتە تووشبوو کە هاوکێشی لەگەڵ مادە کیمیاویە ژەهرەکە بکات، ئەگەر مادەی ژەهرەکە ترشی بێت ئەوا دەبێ ماوەیەکی قلیەوی بدرێتێو، بە پێچەوانەش.
- خێرا کردن لە گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە.

جـ - بەژەهربوون لە ئەنجامی رووکردنی دەرمانی لەناوبردنی مێشوولە لەسەر پێست:
- دەبێ فریاکەر پەنجەوانە لە دەست بکات بۆ پاراستنی دەستەکانی.
- ئەو جلو بەرگانەی پیس بوو بە مادەی ژەهر دادەکەنێنین.
- شووشتنی ناوچەی تووشبوو بە ئاوی ئاسایی، یان پارچە بەفرێکی دەخەینەسەر.
- ئەگەر پێویست بوو تووشبوو دەگوازینەوە بۆ نەخۆشخانە.

٤- پێوە دانەکان:

تاکەکان تووشی بەژەهربوون دەبن لە ئەنجامی گەزتنی مرۆڤ یان ئاژەڵ، هەندێ جار گەزتنی مرۆڤ دەبێتە هۆی رووداني هەوکردنی، بۆیە دەبێ بایەخی پێ بدرێ، بەلام گەزتنی گیانەوەر زۆر جۆری هەیە:

أ- گەزتنی مار: ئەمەش هەمەجۆرە (نزیکەی ١٧٠٠ جۆری هەیە) بەلام زۆربەیان ژەهراوی نین، دەتوانرێ جۆری ژەهرەدار بناسرێ بەوەی رۆیشتنی لەسەرخۆیەو راناکات ئەگەر هەستی بە مەترسی کرد. گەزتنی ماری ژەهراوی ئازارێکی زۆری هەیە لە شوێنی گەزتنەکە لەگەڵ ئەستوور بوون و سۆربوونەوەی شوێنی گەزتن. هەروەها زەردهەلگەڕانی رەنگی

تووشبوو لەگەڵ خێرایی لێدانی دڵو کزبوونەوەی، هەروەها تووشبوو هەست بە تەنگی گشتی دەکات لەگەڵ باوشکو رشانەوە.

ژەهر لە رووی پێکهاتەی کیمیایی و کاری لەسەر جەستە دەکرێتە دوو بەش، ژەهرێك كار دەكاتە سەر دەماغو کۆئەندامی مەڵبەندی دەمارو دەبێتە هۆی ئیفلیجی بنکەی هەناسەدان، لەم حاڵەتە ماسوولکەکان کورژ دەبنەوە ولیکاوی تووشبوو دێتە خوار چونکە ناتوانێ قووتی بداتو ئیفلیجی لە زمانیش روودەدات هەروەها چاوو دەم، پاشان هەست بەهیلاکی تەواو دەکاتو لەهۆش خۆی دەچێو، گرژدەبێتەوە پاشان دەمرێ.

بەڵام جۆری دووەمی ژەهر: كار دەكاتە سەر ریشاڵەکانی دەماری خوێنو، خوێن بەربوون لەزۆر شوێنی جەستە روو دەدات، شوێن گەزتنەکە ئەستوور دەبێو ئازاری زۆری دەبێت، پاشان هەست بە بێ هێزی تەواو دەکات لەگەڵ سڕبوون وتێکچوون ورشانەوەو پاشان لە هۆش خۆی دەچێ وگرژدەبێتەوە پاشان دەمرێ.

بۆ فریاکەوتنی تووشبوو ئەم کارانەی خوارەوە دەکەین:

١- فریاکەر پارێزگاری هێمنی دەماری خۆی دەکاتو ئەو ئەندامەی تووشبوو ناجوولێنێ بە ئامانجی لەسەرخۆی سوڕی خوێن و لە دوایش لەسەرخۆ بوونی رۆیشتنی ژەهرەکە.

٢- بەکارهێنانی بەستەری پەستانو توند کردنی بەباشی لە سەرەوەی شوێنی گەزتنەکە بە چەند بۆسەیەك بۆ قەدەغەکردنی خوێن بۆ ناو

خوێن هێنەر لەگەڵ تێبینیکردن کە هەر نیو کاتژمێر دەبێ جارێك بەستەرەکە بۆ ماوەی نیو چرکە شل بکرێتەوە.

٣-شوێنی گەزتنەکە بە ئاو و سابوون دەشووریّ بۆ لادانی پاشماوەی ژەهرەکە.

٤-لە کاتی نەبوونی پزیشك لە نزیك تووشبوو، پێویستە لەسەر فریاکەر چەقۆیەك بەکاربێنیّ پاش پاگژکردنەوەی بە ئاگر لە شوێنی گەزتن شەقێك دروست دەکات لەسەر شێوەی پەلە دەولك (×) بە ئامانجی دەرچوونی برێکی زۆری خوێن.

٥-فریاکەر کرداری مژتنی خوێن و ژەهرەکە لە شوێنی رووداو دەگرێتە ئەستۆی خۆی بە هۆی زاری - ئەگەر برینی تێدانەبێ - بۆ ماوەی یەك کاتژمێر بەردەوام دەبێت.

٦-کەماداتی سارد بەکاردێنیّ بۆ کەمکردنەوەی ئازار.

٧-دەبێ تێبینی کرداری هەناسەدانی بکریّو هەناسەدانی دەستکردی بۆ بکریّ لە کاتی پێویست.

٨-گواستنەوەی تووشبوو بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی.

ب- پێوەدانی دووپشك: پێوەدانی دووپشك مەترسی گەورەی نییە بۆ هەراشەکان جگە لە مندالّی ساوا، بەلاّم دەبێتە هۆی ئازاری توندو مێروولە بوونو بێ هێزی لەلای شوێنی پێوەدانەکە لەگەڵ ئەستوور بوونی لیمفە رژێنەکانو کورژبوونەوەی ماسوولکەکان.

بۆ فریاکەوتنی تووشبوو دەبێ ئیسراحەت بکات لەگەڵ پارێزگاری پلەی گەرمی جەستەی بە هۆی بەتانیا، دەبێ شوێنی پێوەدانەکە پاکژ بکرێتەوە و بکوشرێ لە هەردوو لای بۆ دەرچوونی خوێن لە جێگای پێوەدان پاشان پارچە بەفرێك دەخرێتە شوێنەکە بۆ کەمکردنەوەی ئازارو هێدی کردنی بڵاوبوونەوەی ژەهر تا کاتی گواستنەوەی تووشبوو بۆ نەخۆشخانە.

جـ - **گەزتنی سەگ وپشیلە**: منداڵان بەتایبەتی دووچاری گەزتنی سەگو پشیلە دەبن لەبەر حەزکردنی منداڵان لەم جۆرە گیانەوەرانەو ئارەزووی زۆریان بۆ خۆ نزیککردنەوەو یاریکردن لە گەڵیان، مەترسی گەزتنی سەگ یان پشیلە لەوەوە دێ کە لەوانەیە توشی هاری هاتبن کە بەهۆی لیکی ئەم ئاژەلە دەچێتە شوێنی ئەو ئەندامەی لەشی مرۆڤ.

لە کاتی تووشبوونی کەسێك بە هاری، تووشی دەمارگیری توند دەبێ لەگەڵ ئێش‌و ئازاری توند لە جەستەی، پاشان باری بەرەو خراپی دەڕوات کە لەوانەیە لەناوی ببات، لەبەرئەوەی نیشانەکانی ئەم نەخۆشی‌یە خێرا بەدیارناکەون بۆیە هەر گەزتنێك دەبێ گومانی لێ بکەیت ئەگەر پێچەوانە رووی نەدا. بۆ فریاگوزاری تووشبوو دەبێ شوێنی گەستنەکە بە مادەی پاکژکەرەوە بسڕێ یان بە باشی بە ئاو بشوورێ لەگەڵ داگرتنی لایەکانی شوێنی گەزتن بۆ دەرهاتنی خوێن‌و ئەو مادە پێ هەڵواسراوانە، پاشان گواستنەوەی تووشبوو بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی و جیاکردنەوەی ئاژەڵەکە بۆ پشکنین‌و دڵنیابوون لە تووشبوونی.

٥- تەنە نامۆکان:

أ- چوونی تەنە نامۆکان بۆ ناو چاو:

منداڵان تووشی چوونی تەنە نامۆکان یان ئەو مادانەی وەکو زیخو خۆڵو پوشکە وموو دەبن، هەروەها لەوانەیە مادەی ترشیو قلیەویش بچێتە ناو چاو، وا دەبێ تەنی رەق دەچێتە ناوچاو کە دەبێتە هۆی ئازارێکی زۆر، هەندێ جار منداڵ بینینی تەواو لە دەست دەداتو هەندێ جاریش بەشێکی ئەگەر خێرا فریاگوزرای بۆ نەکرا، پێویستە فریاگوزار ئەم کارانە خوارە بکات:

١- قەدەغە کردنی تووشبوو لە چاوشێلانی.

٢- پێلووی خوارەوە رادەکێشیو داوا لە تووشبوو دەکەیت کە سەیری سەرەوە بکات، ئەگەر تەنە نامۆکە بەدیار کەوت ئەوا بە دەستەسرێکی تەڕی پاک بەهۆی پێداهێنانی بەتەنە نامۆکەو پێوەنووسانی، هەروەها دەربارەی پێلووی سەرەوە.

٣- ئەگەر مادەیەکی ترشی یان قلیەوی چووە ناو ئەوا دەبێ باش بە ئاوی پاک بشووریێ.

٤- لەحاڵەتێك ئەگەر تەنە نامۆکە لە ناوچاوی چەقی بوو نابێ هەوڵی دەرهێنانی بکرێ، پێویستە فریاگوزار پارچە قوماشێك بخاتە سەرو باش بیبەستێ ئینجا تووشبوو بنێرێتە نزیکترین بنکەی پزیشکی.

٥- باشتروایە کەماداتی سارد بەکاربێنی بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی.

٦- لاری نییە لە بەکارهێنانی چەند دڵۆپێکی زەیتی گەنەگەرچەك یان چەند دڵۆپێکی پزیشکی بۆ پاك کردنەوەی چاوی تا کاتی یارمەتیدانی پزیشکی.

ب- چوونی تەنە نامۆکان بۆ ناو گویّ:

لەو شتە باوانەی قۆناغی مندالّی: زوو چوونی تەنە نامۆکان بۆ ناو گویّ وەکو زیندەوەری بچووكو مۆری، بۆ دەرهێنانی ئەم تەنانە پێویستە فریاکەر ئەم کارانە بکات:

١- ئەگەر تەنی نامۆ زیندەوەرێکی بچووك بوو، دەتوانین چەند دڵۆپێك زەیتی گلسرین یان ئاوی شیرتێن بخەینە ناو گوێی تووشبوو لەگەڵ گۆڕێنی سەر بۆلایەکەی تر بۆ دەرهاتنی و زیندەوەکەش لەگەڵی.

٢- لە حاڵەتێك ئەگەر تەنە نامۆکە تەنێکی رەق بوو نە چەقی بوو، داری شخاتە بۆ ئەم مەبەستە بەکاردیّ، هەندیّ کەتیرە دەخرێتە لای بیّ کبریتەکە بۆ ئەوەی بەتەنە نامۆکە وەنووسیّ، پاش ماوەیەك کەتیرەکە وشك دەبیّ، تەنەکە بە دارەکەوە دەلکیّ، پاشان بۆ دەرەوەی رادەکێشی.

٣- ئەگەر نەتوانرا تەنە نامۆکە بەم رێگایانەی سەرەوە دەربهێنرێت باشتروایە تووشبوو رەوانەی نزیکترین بنکەی پزیشکی بکریّ.

جـ- تەنە نامۆکان لە کەپوو:

لە کاتێك ئەگەر تەنێکی نامور چووە ناو کونە کەپووو لەبەرچاو بوو نەچەقی بوو، داوا لە تووشبوو دەکریّ کەوا هەوا لەرێگای زارەوە هەڵمژیّ ئینجا کونە کەپووی ساغ دەگیریّ، ئینجا دەست دەکات بە هەوا دەرکردن بۆ ئەوەی تەنە نامۆکە دەربچیّ، ئەگەر نەتوانرا دەریکەن ئەوا تووشبوو رەوانەی نزیکترین بنکەی پزیشکی دەکریّ بۆ مەبەستی چارەسەری.

د- قووت دانی تەنە نامۆکان:

زۆر جار وا دەبێ منداڵ تەنی بچووكو خڕ قووت دەدەن وەکو مۆری، کەللا ، دوگمە ، پارەی ئاسن ، کە دەگاتە گەدە ئینجا ریخۆڵە دوایش بۆ دەرەوە، لەسەر ئەم بنچینەیە پێویست ناکات تووشبوو هیچ مادەیەکی رەوان وەرگرێ یان خواردنەکی گران بخوات، بەلکو بەپێی رژێمی خۆراکی خۆی بەردەوام دەبێ، لەگەڵ چاودێری پاشەڕۆی منداڵەکە بۆ تێبینی دەرچوونی تەنە نامۆکە، ئەگەر منداڵەکە سکاڵای ئازاری کرد ئەوا دەبێ سەردانی پزیشك بکات.

٦- هەناسە برکێ (بڕان):

هەناسە برکێ روو دەدات لە ئەنجامی نەگەیشتنی ئۆکسجینی هەوا بۆ سییەکانو لەوێش بۆ خوێن، بۆیە تووشبوو سکاڵای سەرسوڕانو هەناسە تەنگی پەیژەییو بڕان دەکات، بەرەبەرە لە هۆش خۆی دەچێو جەستەی سارد هەڵدەگەڕێ، لەگەڵ شین هەڵگەڕانی دەموچاو و هەردوو لێوو گوێو پەنجەکانی.

بەڵام هۆی هەناسە بڕکێ زۆرە، لەوانەیە لە ئەنجامی هەڵمژینی گازانی ژەهراوی رووبدات یان دوکەڵ، فریاکەوتنی تووشبوو دەکرێ بە دوورخستنەوەی لە شوێنی رووداو، پاش ئەوەی فریاکەر پارچە قوماشێك تەڕ دەکاو لەسەر لووتو دەمی دادەنێ بۆ هەڵمژینی کاربۆن و هەناسەیەکی قوول هەڵدەمژێ پێش چوونە شوێنی رووداو، ئەگەر

هەناسەی بڕا بوو ئەوا هەناسەی دەستکردی بۆ دەکرێ، بەڵام ئەگەر هەناسەی هەبوو ئەوا چالاکی دەکەیت.

هەناسە بڕان لە ئەنجامی کۆبوونەوەی شلە لە ڕێچکەکانی هەوا و سییەکانی وەکو لە حاڵەتی خنکان، لەم حاڵەتەدا تووشبوو لەسەر سگ درێژ دەکرێ و هەردوو لاقەکانی بەرز دەکرێتەوەو، لە هەردوو لاپاڵەپەستۆ دەخرێتە سەر بۆ لای سەری بۆ ئاسانکاری چوونە دەرەوەی شتی هەڵواسراو. پاش ئەمە کرداری هەناسەی دەستکردی بۆ دەکرێ لەگەڵ ئاگاداری لە گەرمی تووشبوو دوورکەوتنەوەش لە پێدانی هیچ جۆرە دەرمان و شلەیەك لە ڕێگای زار، بە هۆی خاو بوونەوەی ماسوولکەکان.

تەنە نامۆکان ڕێڕەوی هەوا دەگرن کاتێ دەچنە ژوورەوە و قەدەغەی چوونە ژووری هەوا دەکەن، بۆیە دەبێ لەسەر سگ درێژ بکرێ، سەرو شانی تووشبوو بەرەوپێشەوە بچێ، پاشان چەند لێدانێك لە شانی دەدرێ و هانی ڕشانەوەی دەدرێ.

هەروەها هەناسەبڕان ڕوو دەدات لە ئەنجامی هەڵاوسانی خامەکانی کۆ ئەندامی هەناسە لە ئەنجامی سووتانەوەی یان بە هۆی نەخۆشیەکی پێست یان دەردێکی پیس.

٧-هەناسەدانی دەستکرد:

منداڵ تووشی زۆر ڕووداو دێ کە دەبێتە هۆی هەناسە بڕینی بەیژەیی یان بەتەواوی کە دەبێتە هۆی مردنی پاش چەند چرکەیەك ئەگەر کاری

پێویست نـەکرێ بـۆ گەڕانـەوەی هەناسـە بـەزووترین کـاتو ئۆکسـجینی پێویستی بۆ دەستەبەر نەکرێ لەڕێگای خوێنەوە بۆ ئەوەی خۆراك بداتە دەماغ، ئەمەش پێی دەگوترێ کرداری هەناسەدانی دەستکرد، زۆر ڕێگـا هەیە بۆ ئەنجامدانی ئەم کردارە.

١- ماچی ژیان (لەدەمەوە بـۆ دەم) ئـەم ڕێگایـە پشـت دەبەسـتێ بـەو ئۆکسجینەی لە هەناسەدانی فریاکەردا هەیە، جێگایەکی گونجـاو لـە تەنیشت تووشبوو وەردەگری، هەموو بەربەستێکی کرداری هەناسـە لادەدا لە ملپێچو دوگمەو زنجیر لە دەورو بـەری ملـی یـان سـینگی، پاشـان سـەری تووشـبوو دەگـرێ کەلـە سـەر پشـت درێـژ کـراوەو دەیخاتە نێوان هەردوو دەستیو کەمێك پاڵی دەدا بۆ ئەوەی کەمێك بۆ دواوە بچـێ، شـەویلاکی خـوارەوە رادەکێشـێو زاری دەکاتـەوە، ئینجـا دەسـت دەکـات بـە فووکردنـی نـاو دەمـی تووشـبوو لەگـەڵ داخستنی کونەکانی کەپووی تووشبوو بۆ ئەوەی هەوا نەچێتـە دەر لەگەڵ چاودێری کردنی جولانەوەی سینگی تووشـبوو کـە نیشـانەی گەڕانـەوەی هەناسـەیە لەگـەڵ گۆڕانــی ڕەنگــی دەموچـاوی، لـەم حاڵەتـەدا تووشـبوو لەسـەر شـێوەی نیمچـە دانیشـتن دادەنـرێ تـا یارمەتی پزیشکی دەگاتێ.

٢- ماچی ژیان لە دەمەوە بۆ کونە کەپوو: ئەمە بۆ ئـەو کەسـە دەکـرێ کە دەمــی تێـك شـکابێ یـان لـە ئـەنجامی تووشـبوونەکەی تووشـی کورژبوونەوەی ماسوولکە هاتووە ڕێگا نادات بۆ زار کردنەوەی.

٣- پاڵەپەستۆ لەسەر سینگ: ئەم ڕێگایە کاتێك بەکاردێ کە دەموچاوو لووتی تووشبوو داپلۆسراوە و لە حاڵەتی هەناسەدانی تووشبوو بێ هێز بێ، تووشبوو لەسەر گازی پشت درێژ دەکرێ، فریاکەر لەسەر چۆك دەوەستێ لە پشتەوەی سەری، بالیفێك دەخاتە ژێر شانەکانی بۆ گەڕانەوەی سەری بۆ دواوە و کردنەوەی ڕێڕەوی هەناسەی، پاشان فریاکەر هەردوو مەچەکی تووشبوو دەگرێو یەکێکیان دەخاتە سەر ناو پەنچك ئەویتریش لەسەرەوەی، ئینجا پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر سنگی یەك جار بۆ ماوەی دوو خولەك (ثانیە)، پاشان هەردوو دەستی بۆ سەرەوە بەرز دەکاتەوە لەسەر شێوەی کەوانە بۆ ئەو پەڕی بەرزی، ئەم کردارە دوازدە جار لەیەك چرکە دووبارە دەکرێتەوە.

٨- تووشبوون لەئەنجامی کارەباوە:

تووشبوونی کارەبا ڕوودەدات لە ئەنجامی دەستدانی ڕاستەوخۆی جەستەو تەزووی کارەبای هاتووی ناو تەلێکی والآ (مکشوف)، زەبری کارەبا دەبێتە هۆی وەستانی دڵ لە خوێن ناردن کە دەبێتە هۆی کورژ بوونەوەی ماسوولکەکانو وەستانی هەناسەدان یان سووتان.

منداڵی بچووك زۆرتر ئەگەری تووشبوونیان هەیە بەزەبری کارەبا لەوانی تر چونکە ئەمانە بە قۆناغی دۆزینەوەو چاوچنۆکی تێدەپەڕی، زۆر جار پەنجە دەخەنە ناو کونی کارەبا یان تێلێك یان بسمارێك دەخەنە ناو و دەبێتە هۆی مردنیان.

لەپێناوی کەم کردنەوەی ڕووداوەکـانی کارەبـاو، قەدەغـەی ڕوودانـی بکرێ، دەبێ دووپاتی ئەوە بکاتەوە کە هەموو ئامێرەکانی کارەبا لـە بـارێکی باشـنو هیـچ وایـەرێکی کارەبـا ڕووت نیـیەو دەبـێ ناوەنـاوە پشـکنین بکرێ، دەبـێ دڵنیـا بـێ لـەوەی شـێ یـان ئـاو لـە نزیـک کەرەستەی کارەبایی نییە چونکە ئەمانە ڕوودانی زەبرەکـە بـەهێزتر دەکەن.

ئەوەی زۆر گرینگە دەبێ ئاگاداری ئەوەبین کە کارەبا مەترسـییە بـۆ فریاکەر، بۆیە دەبێ پێش دەستکردن بە فریاگوزاری، تەزووی کارەبـا یەکسەر ببڕێ بۆ ئەوەی فریاکەر تووشی زەبری کارەبا نەبێت.

لەو کارانەی پێویستە گوێ رایەڵ بکرێ لە کاتی تووشبوون بـەزەبری کارەبا ئەمانەی خوارەوەیە:

١- دەبێ تـەزووی کارەبا بـبڕێ، ئەگـەر ئەمـە نـەکرا دەبـێ مادەیـەکی جیاکـەرەوە بـەکاربێ بـۆ وەسـتان لەسـەری وەکـو داری وشـك یـان پێڵاوی لاستێك، هەرگیز نابێ دەست بداتە تووشـبوو لەبـەر ئـەوەی هێشتا بە تەلی کارەباوە نووساوە.

٢- ئەگەر هەناسەدانی تووشبوو وەستا دەست دەکەین بە هەناسـەدانی دەستکرد.

٣- چاری سووتانەکان دەکەین ئەگەر هەبوو.

٤- پارێزگاری گەرمی جەستەی تووشبوو دەکەین.

٥- تووشبوو دەگوزینەوە بۆ نزیکترین بنکـەی پزیشـکی بـۆ وەرگرتنـی چاودێری پزیشکی.

٩- زەبر:

زەبر هاوشانی تووشبوونی زۆر لە رووداوەکانە، هەروەها هاوشانی زۆر لە نەخۆشیەکانە، توندیەکە وەك یەك نییە هەندێ جار زۆر توندە دەبێتە هۆی مردنی. لە کاتی تووشـبوون بـەزەبری پێستی زەردی مەیلەوسپی هەڵدەگەڕێ، تووشی دڵە ڕاوکێ دەبێ لێدانی دڵـی خـێراو بـێهێز دەبـێ، هەناسەی خێرایە بەڵام قووڵ نییە لێدانی، ئەمانە هاوشـان دەبـن لەگـەڵ فراوانبوونی بیلبیلەی چاوی.

هـەندێ جـار زەبـر روو دەدات لـە ئـەنجامی دەسـتدانی بڕێکـی زۆری خوێـن یـان پلازمـا یـان بـەهۆی هەڵچوونـەکانی دەروونـی وەکـو تــرس و تورەیی توند.

فریاگوزاری سەرەتایی بۆ زەبر:

١- تووشبوو لەسەر زەوی درێژ دەکرێ، هەردوو پێیەکانی لـە ئاستی سەری بـەرزتر دەکـرێ، چونکـە ئـەم بـارە مـەودای خوێـن دەدا بـۆ ئەوەی بگاتە دەماغ.

٢- پاێزگاری گەرمی تووشبوو دەکرێ.

٣- ئەگەر تووشبوو بە ئاگا بوو هەندێ ئاوی دەدرێتێ.

٤- ئەگەر تووشبوو سکاڵای ئازاری کرد ئەوا ئارامکەری دەدرێتێ.

٥- فریاکەر ئەگەر تێبینی هەناسە بڕینی کرد هەوڵ دەدا زاری بکاتەوەو زمانی بۆ دەرەوە دەردەینی.

٦-له حاڵەتێك ئەگەر رشاوە دەبێ خێرا دەمی پـاك بكرێتـەوەو سـەری بۆلایەك بسووڕێ بۆ ئەوەی نەهێڵێ رشانەوەکە قووت بدات.

٧-لەکاتی لە هۆشی خۆ چوونی تووشبوو نابێ هیچ شتێکی لـە رێگـای زارەوە بدرێتێ.

٨-رەوانەی نزیکترین بنکەی پزیشکی دەکرێ.

١٠- شکستەکان:

شکست هـەڕوون بوونـی ئێسـکە لـە ئـەنجامی لێدانێکـی بـەهێز، هۆیەکەی رووداوی ئۆتۆمبیل یان بەربوونەوەی لە جێگایەکی بەرز وەکـو سەربان و پەنجـەرەکان. بـە زۆری منداڵانـی سـاوا تووشـی ئـەم جۆرە رووداوانە دەبن بۆیە دەبێ دایك و باوك پێشبینی هەموو شتێك بکەن.

هەندێ بەڵگەو نیشانەی گشتی هەیە ئاماژە بـە بوونـی شکسـت دەکـەن وەکو ئازاری زۆرو نەجووڵانی شوێنەکەو تێکچوونی ناوچەی تووشبوون.

شکست چەند جۆری هەیە وەکو ئەمانەی خوارەوە:

أ- شکانی سادە یان داخـراو: واتـە ئێسـکەکە شـکاوەو لـەجێی خـۆی ماوە هیچ جۆرە برینو خوێن بەربوونی نییە.

ب- شکانی کراوە یان لێکدراو: لەم حاڵەتەدا سەرەکی ئێسکی شـکاو پێستەکە کـون دەکـاو دێتـە دەرەوە مـاوە بـە میکرۆب دەدات بـۆ ئەوەی بگاتە شوێنی شکان.

جـ- شکانی هورد کراو: ئێسکەکەی بۆ پتر لە دوو بەش دەشکێ.

د- شکانی کورت بوونە: ئەمە لە منداڵانی تازە لە دایك بوو روودەدات.

هـ- شكانى چوونه ناو يەك: مەبەست لەمە شـكانى ئێسكەو پارچـەكانى دەچنە ناويەك.

لێرەدا ياساى گشتى هەيە بۆ فريـاگوزرارى شكستەكان بـه هـۆى جۆرەكانى لەمانە ئەمانەى خوارەوەيە:

أ- تووشبوو لە شوێنى خۆى فرياگوزارى بۆ دەكرێ.

ب- جەستەى تووشبوو نەجوولێنێ بە تايبەتى ئەو بەشەى شكاوە.

جـ- شكانەكە بە نزيكترين شوێنى جەستە جێگير دەكرێ.

د- ئاگادارى زەبرو رامالێنێ.

هـ- بەكارهێنانى پەلووكەى دار لە كاتى پێويست.

و- چارەسەرى خوێن بەربوون دەكرێ ئەگەر هەبوو.

حـ- توشبوو دادەپۆشرێ بۆ پارێزگارى گەرمى.

سەرچاوەکان

١- الطالب، فاتن ـ القاسم، نوال ١٩٨٨(تغذيه الطفل) وزارة التعليم العالى/ كلية التربية للبنات ـ بغداد ـ العراق.

٢- الزبيدى، صباح ١٩٨٦ (الأمومه و العناية بالطفل) بغداد/ وزارة التربية.

٣- الدراجى، سعاد ١٩٨٢ (صحة الأم و الطفل) دار القادسية للطباعة/ بغداد/ العراق.

٤- العبدلى، سميره ١٩٨٢ (تمريض الأطفال) لطالبات المدارس الأبتدائيه.

٥- الفكيكى، اديب ١٩٨١ (الصحة و السلام) مطبعة اشبيليه الحديثه/ بغداد/ العراق.

٦- الشهرستانى، عبدالرزاق ١٩٧١(اسس الصحة والحياة) مطبعة الأداب/ النجف/ العراق.

٧- السامرائى، كمال ١٩٨٤ (مختصر تاريخ الطب العربى)دار الحرية للطباعه بغداد/ العراق.

٨- الشطى، شوكت ١٩٦٧(تاريخ الطب وادابه واعلامة) مطبعة طربين/ سوريا.

٩- الموجى، محمد ١٩٨١(الرضاعه الطبيعية هى الخيار البيولوجى) المكتب الأقليمى لشرق البحر الأبيض المتوسط/ اسكندرية/ جمهورية مصر العربية.

١٠- حسن، سعاد ١٩٨٥ (تمريض الأم والطفل و العنايه بهما) الطبقة الثانية/ دار العلم/ بيروت.

١١- نيازى، امجد ١٩٨٦ (دليل صحة المجتمع) وزارة الصحة/ مديرية الوثائق الصحية العامة/ بغداد العراق.

١٢- فريحات، حكمت ١٩٨٩ (صحة الطفل وتغذيته) عمان/ الأردن.

١٣- فاخر، ليلى ١٩٨٥ (المدخل الى تمريض الأطفال) بغداد/ العراق.

١٤- فريحات، حكمت آخرون ١٩٨٩(اسس الأسعاف الأولى الفورى) الطبعة الأولى/ عمان/ الأردن.

١٥- رفعت، محمد ١٩٨٦ (اطفالنا ومشاكلهم الصحيه) دار الهلال للطباعه/ بيروت/ لبنان.

١٦- حسن، خليل ١٩٨٩ (الطفل في سن الخامسه، ارشادات صحيه وتربويه). دارالمثنى للطباعه وانشر بغداد/ العراق.

١٧- عزه، كبه و فاتن، شاكر ١٩٨٧ (موسوعة الأمل والطفل) وزارة الثقافه والأعلام/ دار ثقافة الأطفال/ بغداد/ العراق.

١٨- منظمة الصحة العالميه/ ١٩٨٧ (في العراق هبوط معدلات الوفيات الأطفال) منشورات منظمة الصحة العالميه/ نيسان/ جنيف.

١٩- منظمة الصحة العالميه ١٩٧٦ (اتجاهات ومناهج جديده في تقديم وعاية الأم والطفل في الخدمات (الصحية) سلسلة التقارير الفنية رقم ٦٠٠ جنيف.

٢٠- منظمة الأمم المتحده للأطفال ١٩٨٩ (وضع الأطفال في العالم) عمان/ الأردن.

فەرهەنگی زاراوەکان

امراض زهريه	:	نەخۆشی فەرنگی
سيلان	:	سوزەنەك
نكاف	:	گویَ رەپە ، ملە خرێ
جراح	:	برینکار
سوء التغذيه	:	بەد خۆراکی
سجيان	:	خوو رەوشت
اخصاب	:	پیتێن
الأصطكاك	:	ددان لێك خشان
تدبير الحبالى	:	گوزەران کردن
جيل	:	نەوە
فرقع	:	دەنگێکی بیست
محيط	:	دەوروبەر
يافوغ	:	شیلکەسەر
ذقن	:	چەناگە
فك	:	شەویلاك
صيفيحات	:	پەڕەکانی خوێن
ضحج	:	چوونە ناو
مزمن	:	درێژخایەن
جدع	:	ناوقەد
نمو	:	گەشەکردن
تطور		پەرەسەندن

تیلکاٌ : لەسەرخۆ

الزغب : تووکە حەرامە

سائل السلوى : بریمان

غده : رژێن

توام : ئەو برەی بەشی بکات

السائل المخی الشوکی : درکە شلەی دەماغ

استلقاء راکشانە

التقنیات : تەکنیکیەکان

القلاع : دەو کولی ، زار کولی

شفه : لێو ، لچ

طبقة من طیه : لێنجە چین

فطریات : کەڕوو

نیسج : شانە

قناة : جۆگە

قرحة : برینی گەدە

کفاءة : چوستی

خلیه : خانە

قشریات : تۆێکلدارەکان

غشاء : پەردە

وعاء : لوولە

حاجز : بەربەست

الأمعاء رێخولەی پێچاوپێچ

متوازن	هاوسەنگ
البالغ	هەراش ، پێگەیشتوو.
عامل وراثی	هۆکاری بۆ ماوە
المجری البولی	میزە ڕۆ
الحبل السری	ناوکە پەتك
تقلص	گرژبوون ، کورژبوون
المضادات الحیاتیة	دژە ژیان
احتمال	ڕێتێچوون
العدوی	تەنینەوە
الزائدة الدودیة	پەلە ڕێخۆلە
مفصل المرفق	جومگەی ئانیشك
الوقایه	خۆپاراستن
طموع	بەرخواز
الأفراز	دەرکردن
الأفراغ	دەرهاوێشتن
المصل	زەرداو
الألفة	دەستەمۆ
داکن	تێر
العزل	جیاکردنەوە ، دابڕین
شاجب	هەڵبزرکاو ، زەردهەڵگەڕان
مرکز	خەست
ورم	ئاوسان

الأغشية المخاطيه : لێخه پەردە

فطام : لە شیر كردنەوە

املاح الأمهاء : خوێی بووژانەوە ، دكسترولایت

الحجاب الحاجز : ناوپەنجك

القواطع : بڕەر

ناب : كەلبە

الأضراس الخلفيه : پشتە خڕێ

الأضراس الأماميه : پێشە خڕێ

الفرد المقاوية : لیمفە ڕژێن

الكف : چەپاندن

الغثيان : باوشك

قشعيه : بەلغەم

القصبات : بۆڕی هەوا

استنشاخ : دەوا كردن

بثور البصلات : زیپكە

فراح : كالتە پێ كردن

التغلب والمزاجية : دەمدەمی

حائر : سەرگەردان

السلبية : كەللە ڕەقی

المزاج الحاد : لاساری

الكاملين : هەردوو پاش پانی

الأسعافات الأولية : خزمەت گوزاری سەرەتایی/ فریا گوزاری سەرەتایی

امتهان الذات	خۆ بەکەم زانین
الدارج	باو
لوزتين	ئاڵووەکان
منطوى	گۆشەگیر
نمط	چەشن
ملتحمة	لکاوە
النوبة القلبية	دڵە نۆرێ
عصيات كوخ	چیلکە کوخ
نوافل	شتی باش
معدى	درم
اضطرابات	شلەژان
الأنسجام	خۆ گونجان
الهذاءات	لەبار چوون/ تێکچوونی هاوسەنگی
مسلة	میل
المسعف	فریاکەر
صدمة	زەبر
معصم	مەچەك
الجباتر	پەلووکەدار



ژمارەی سپاردن (٤١٧) ساڵی ٢٠٠٢ز
تیراژ (١٠٠٠) دانە

چاپی یەکەم ٢٧٠٢ کوردی - ٢٠٠٢ زایینی - ١٤٢٣ ك

چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە - هەولێر